

Das Trainings- und Ernährungskonzept von Mrs.Sporty.

Unser Konzept überzeugt Frauen jeden Alters. Lebenslust gewinnen und neue Energien sammeln, die Figur verbessern und Spaß an Bewegung verspüren. Die Erfolgsformel basiert auf einem wirksamen Zirkeltraining 2–3-mal die Woche – auf Wunsch in Kombination mit einem alltagstauglichen Ernährungsprogramm. Das Besondere: Eine Trainerin steht motivierend mit Tipps und Rat zur Seite, damit individuelle Ziele unkompliziert erreicht werden können.

Tun Sie etwas für sich! Einfach Coupon ausschneiden, abgeben und bei Mrs.Sporty durchstarten.



Gültig bis 30.04.2010 und in allen teilnehmenden Clubs:

Die ersten 50 Teammitglieder starten zum 1/2 Preis!*

Diesen Coupon einfach ausschneiden und sich in einem teilnehmenden Club in Ihrer Nähe beraten lassen.

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Der persönliche Sportclub in Ihrer Nähe:

Mrs.Sporty
... hier sind Sie richtig:



Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Mrs.Sporty Altmannsdorf/Kabelwerk
Helene-Potetz-Weg 3/1/Lokal 2, 1120 Wien
Tel. u. Fax: (01) 802-76-76
Mail: club 319@club.mrssporty.at

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Gültig bis 30.04.10
Die ersten
50 Teammitglieder
starten zum
1/2 Preis!*

In allen teilnehmenden Clubs.

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub



**Wir trainieren im Team.
Und Sie fehlen uns noch.**

Mrs.Sporty Mitglieder Brunhilde Lichte, Nicole Marschand und Jasmin Petersen.



So starten Sie bei Mrs.Sporty:

1. Individuelle Bedürfnisse erkennen

Eine Trainerin bespricht mit Ihnen Ihre individuellen Ziele und Wünsche. Ihr aktuelles Wohlbefinden und Ihre gesundheitliche Vorgeschichte stehen dabei im Vordergrund. Auf dieser Basis entsteht Ihr ganz persönlicher Trainingsplan.

2. Persönliche Betreuung

Das Training wird von einer Trainerin begleitet, die auf Ihre Ziele eingeht, Sie motiviert, korrigiert und unterstützt.

3. Spaß an Aktivität

2–3-mal 30 Minuten pro Woche effektives Training bei Mrs.Sporty unter Frauen bringt schnell langandauernde Erfolge und macht richtig Spaß.

5. Erfolge feiern

Nach 4 bis 6 Wochen zeigt Ihnen eine Trainerin Ihre Trainingserfolge (anhand verschiedener Parameter) und stimmt gemeinsam mit Ihnen neue Teilziele ab. Das persönliche Gespräch motiviert und macht Lust auf mehr.

6. Alltagstaugliche Ernährung

Mit der Aktivität stellt sich ein neues Lebensgefühl ein, weshalb der Wunsch nach einer gesunden Ernährung zunimmt. Unsere Trainer beraten Sie über unser leckeres, ausgewogenes und gesundes Ernährungskonzept.

*Die erfolgreichen Zwei:
gesunde Ernährung und Sport.*

Ein ganzheitliches Konzept: Unseren Mitgliedern ist es wichtig, ihr Wohlfühlgewicht nicht nur zu erreichen, sondern es auch langfristig zu halten. Gesunde Essgewohnheiten, Bewegung und gegenseitige Unterstützung bringen Sie an Ihr persönliches Ziel. Als Motivationsexperten sind wir Ihre Wegbegleiter.

Und so einfach funktioniert's:



1. Aufwärmen
2. Kräftigungsübungen
3. Ausdauertraining
4. Abkühlen
5. Dehnübungen

Willkommen im Team!

In den Mrs.Sporty Clubs trainieren die unterschiedlichsten Frauen. Aber eines haben alle gemeinsam: die Freude an der Bewegung. Und bekanntlich kommt mit dem Spaß der Trainingserfolg fast wie von selbst. Zumal Ihnen Ihre Trainerin bei jeder Übung mit Rat und Tat zur Seite steht. Kein Wunder also, wenn Sie in der netten Gemeinschaft Ihres Mrs.Sporty Clubs auch noch ein paar neue Freundschaften schließen.



*Erst war es ein Zirkeltraining.
Jetzt ist es auch unser Freundeskreis.*

Mrs.Sporty Mitglieder Regina Eberle und Jasmin Petersen.