



Trainieren in kleinen Gruppen



Das Mrs. Sporty-Team



Entspannt beim Beckenbodentraining

# MRS. SPORTY

## ENTSPANNT TRAINIEREN FÜR EIN BESSERES LEBENSGEFÜHL UND EINE ERHÖHTE LEBENSQUALITÄT

Seit 15 Jahren gibt es „Mrs. Sporty“ in der List und schon viele Frauen haben mit der Individuellen, qualitativ hochwertigen Betreuung durch ein tolles, geschultes Team ihren Fokus auf Lebensqualitätserhöhung und besseres Lebensgefühl setzen können - auch bei körperlichen Einschränkungen. Kraft, Ausdauer, Kondition und Beweglichkeit in nur 30 Minuten trainieren - so ist das Konzept von Mrs. Sporty, basierend auf einem Zirkeltraining in kleinen Gruppen.

### ES GEHT NICHT UM REKORDE, SONDERN PERSÖNLICHE ZIELE

„Ob du Einsteiger oder selbst bereits Profi bist: Der Trainer setzt das Training so an, dass dein Körper immer optimal gefordert wird. Du kannst jederzeit in den Club kommen und sofort mit deinem Training starten“, sagt Raphael Schütte, der Club-Inhaber und Sportwissenschaftler. „Ob es dabei um einen strafferen, fitteren Körper, mehr Muskeln, die Bikinifigur oder einen starken Rücken und ein rundum vitales gesundes Leben geht: Das entscheidest allein du!“ Wichtig ist ihm, der ein weiteres Studio in Kleefeld betreibt, das die Frauen sich wohlfühlen: „Uns geht es nicht um Vergleiche sondern um Deine Entwicklung. Uns geht es nicht um Weltrekorde sondern um Dein ganz persönliches Ziel. Dein Wunschgewicht, Deine Energie, Deine Gesundheit. Bei uns kannst Du so sein, wie Du bist.“

Alles beginnt mit einem umfassenden Vorgespräch, in dem der Trainer und die neue Kundin einander kennenlernen und Zielsetzungen besprechen.

So entsteht ein Trainingsplan. Regelmäßig wird gemeinsam ausgewertet, ob das Ziel erreicht wurde. Das Mrs. Sporty Ernährungskonzept sorgt zudem für eine ausgewogene, stressfreie Ernährung, die zum Erfolg führt. Ein Erfolgsfaktor des Mrs.Sporty Trainings ist das Training in der kleinen Gruppe. Unterstützt durch den Trainer motivieren sich die Frauen gegenseitig. Der berühmte „innere Schweinehund“ hat hier keine Chance. Das Training fällt leichter und ist wirksamer.

### PELVIPOWER FÜR DEN BECKENBODEN: EINZIGARTIG IN HANNOVER

Einzigartig in Hannover ist bei Mrs. Sporty das PelviPower Beckenbodentraining. Hierzu gibt es Individuelle Beratung rund um einen schwachen Beckenboden – inkl. Linderung von Blasenschwäche, Inkontinenz und Unterstützung der Rückbildung nach Schwangerschaft. PelviPower wurde von Ärzten und Therapeuten entwickelt. Das tiefenwirksame Magnetfeld-Training kann Beschwerden der Wechseljahre positiv beeinflussen, wirkt präventiv gegen Inkontinenz und Gebärmuttersenkung, Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskeln werden gestrafft. Es kann sogar helfen, das sexuelle Empfinden und die Libido zu verbessern. Auch zu diesem innovativen Trainingskonzept beraten Raphael Schütte und seine Teams in der List und Kleefeld gern. Die Lister Adresse für Frauen, die aktiv werden und etwas für sich tun möchten:

**Mrs. Sporty, Voßstraße 22, 30161 Hannover, Tel. 0511/47 57 464, club193@club.mrssporty.de**



## AUCH DAS IST DIE LIST...

Das Glockenspiel auf dem Dach des Orthodoxen Kirchenzentrums, der Bücherschrank auf dem Liliencronplatz, der neue Spielplatz am Pastor-Jäckel-Weg: Die List wird meist durch ihre historischen Straßen definiert, doch es gibt in diesem großen Stadtteil so viel mehr - und oft sehr Schönes für die Bevölkerung.

