

Ammersbeks Gleichstellungsbeauftragte gratuliert

Mrs.Sporty feiert Einjähriges!



Manuela Krüger, Clubmanagerin von **Mrs. Sporty Ammersbek** (vorne rechts) mit Ihren sportlichen Damen zu Besuch im Rathaus bei der Gleichstellungsbeauftragten, Frau Häuser (1. Reihe Mitte)

Der Frauensportclub in Ammersbek von Manuela Krüger feiert am 11. Juli seinen 1. Geburtstag und lädt herzlich ein.

Die Zeit der Trägheit ist vorbei! Die Mrs.Sporty Frauensportclubs liegen voll im Trend und treffen den Nerv der Zeit. Mit der nötigen Portion Spaß trainieren Frauen hier in einer persönlichen Atmosphäre unter individueller Betreuung. Seit einem Jahr trainieren Frauen auch im Ammersbeker Mrs.Sporty

Club unter der fachkundigen Leitung von Clubmanagerin Manuela Krüger. Gefeierte wird das Jubiläum mit einer Sonderaktion, bei der am 11.07.09 eine Ermäßigung auf das Startpaket von 100% verschenkt wird.

Die Trainingsmethode von Mrs. Sporty basiert auf einem Zirkeltraining und ist eine Kombination aus Ausdauer- und Muskelaufbauübungen, die durch Aufwärm- und Dehnphasen optimal ergänzt werden. Sie berücksichtigt

die unterschiedlichen Anforderungen und Ziele von Frauen jeden Alters. „Wer sich zwei- bis dreimal pro Woche 30 Minuten Zeit nimmt, um bei Mrs.Sporty zu trainieren, wird innerhalb kürzester Zeit Erfolge sehen“, verspricht Manuela Krüger. Ein auf das Trainingskonzept abgestimmtes Ernährungskonzept ergänzt den ganzheitlichen Ansatz und macht Mrs. Sporty zu einer gesunden, effizienten und nachhaltigen Alternative zu herkömmlichen Fitnessclubs.

Das Team um Manuela Krüger hat in den vergangenen 12 Monaten vielen Frauen geholfen, ihre individuellen Ziele zu erreichen. „Wir haben ein schönes, bewegtes und sehr erfolgreiches Jahr hinter uns“, so Frau Krüger „und freuen uns, unseren Clubmitgliedern mit viel Spaß und Freude ein aktiveres und gesundes Leben zu ermöglichen“.

Neben der Sonderaktion warten viele weitere Vergünstigungen und Überraschungen auf die Besucherinnen. Es gibt einen offenen Zirkel zum Ausprobieren (unter fachlicher Anleitung), kostenlose Körperfettmessungen und Ernährungsinfor-

mationen sowie leckere Snacks und Getränke. Die Mitglieder veranstalten einen Flohmarkt, dessen Erlös der Arche Hamburg e.V. gespendet wird.

Das Team von Mrs.Sporty lädt alle Frauen ein, den Club zu besuchen und sich persönlich vom Konzept und der freundlichen Atmosphäre zu überzeugen.