

MRS SPORTY

# Der Frauensportclub Nr.1 in Königsdorf

Frauenfitness bei Mrs Sporty heißt: ein innovatives Trainingskonzept mit Spaß und Abwechslung in einer Wohlfühl-Atmosphäre, stets begleitet durch geschultes Trainer\*innenpersonal, das dich motiviert und mit umfangreichem Expertenwissen zur Seite steht.



**D**ie vielseitigen Ganzkörper Work-outs machen Spaß und trainieren deine Kraft, Ausdauer, Mobilität und Balance.

Um dauerhaft und gesund abzunehmen, ist der Aufbau von Muskelzellen der beste Weg. Du kannst dir Muskelzellen als kleine Brennöfen für Fett vorstellen. Das heißt: Je mehr Muskelzellen vorhanden sind, desto mehr Fett verbrennt dein Körper auch im Ruhezustand. So unterstützt dich Krafttraining bei der gesunden Gewichtsabnahme auch im Alter.

Du möchtest wieder in Shape kommen und auf natürliche Weise deinen Körper straffen? Unser effizientes Training festigt deine Konturen und glättet deine Haut. Denn ein straffes Hautbild beruht auf einem starken Bindegewebe und einer geringen Fettschicht. Dies erreichst du mit regelmäßigem Training.

Egal ob man ein sportliches Ziel verfolgt oder alltagsfit bleiben möchte. Um Fitness umfassend zu trainieren, ist Vielseitigkeit gefragt. Es sind Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und zudem

## MRS.SPORTY

die Koordination gefordert. Denn nur, wenn man alle Komponenten gleichmäßig fordert, steigt die allgemeine Fitness.

Alles zusammen, perfekt gemixt – das ist Training bei Mrs Sporty. Sowohl individuell als auch in den Gruppentrainings werden Kraft und Ausdauer ebenso trainiert wie die Koordination und Beweglichkeit. Die Trainingszeiten sind täglich, 365 Tage im Jahr, von 06:00-22:00 Uhr.

Starte deine persönliche Cellulite Behandlung mit unserem 3-Fach Expertenprogramm aus Training, Ernährung und Lymphmassage.

Die Kompressionsmassage mit Normatec Recovery Boots reduziert

Cellulite, indem sie das Lymphsystem massiert und extrazelluläres Wasser sowie Schlackenstoffe abtransportiert. Innerhalb von nur 15 Minuten wirken deine Beine schlanker und Cellulite wird optisch reduziert.

Der Trainingsplan wird individuell erstellt und auf die Bedürfnisse der Frau abgestimmt, persönliche Betreuung steht bei uns absolut im Vordergrund.

Unser Outdoor Training findet zweimal in der Woche im Königsdorfer Wald statt.

Wir freuen uns, Sie bei uns im Club zu begrüßen! Claudia Heines (Clubinhaberin) & das Team von Mrs Sporty Königsdorf.

**MRS SPORTY**  
Mrs Sporty Königsdorf  
Aachener Str.647-651  
50226 Frechen

Tel.: 02234 9499851  
club681@club.mrssporty.de  
Internet: [www.mrssporty.de/club/frechen-koenigsdorf/](http://www.mrssporty.de/club/frechen-koenigsdorf/)