



# „My Sportlady“ wird 25 Jahre

**1. Frauen-Fitness-Studio Deutschlands setzt auf Gesundheit und seelischen Ausgleich**

Das erste Frauen-Fitnessstudio „My Sportlady“ feiert seinen 25. Geburtstag. In der Münchner Filiale im Glockenbachviertel in der Klenzestraße kann man am 10. Oktober das breite Angebot testen, das von Kraft-Training für die Figur, über Yoga-Kurse bis hin zur Ernährungsberatung reicht.

Jasmin Kirstein, Inhaberin und Gründerin von „My Sportlady“, erfüllte 1984 ihren Traum, eine „Oase für Frauen“ zu schaffen. Die Atmosphäre ist sehr entspannt, die Frauen können sich völlig unbeobachtet auf sich selbst konzentrieren und erleben keinerlei Leistungsdruck. Es geht ihr um einen ganzheitlichen Ansatz - weg vom Schlankheitswahn, hin zum Kraft tanken und Freude an der Bewegung spüren.

Mit 85 Kursen pro Woche ist „My Sportlady“ führend was die Auswahl an Kursen betrifft. Von Pilates, Yoga, Boxtraining, Bauch-Bein- Po & Co ist alles geboten. Bei „My Sportlady“ kann sich „frau“ natürlich auch in Kraftübungen und Ausdauertraining an verschiedenen Geräten nach Herzenslust verausgaben, zum Beispiel am Crosstrainer. Wer möchte, vertreibt sich die Zeit beim Training mit der

Liebblings-TV-Sendung, denn jedes Gerät besitzt seinen eigenen Monitor.

Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten und Personal Trainer sorgen für gute Betreuung. Monatlich wechselnde Events, wie z.B. die Sounds eines DJs aus dem Münchner Nachtleben auf der Trainingsfläche, sorgen für die nötige Motivation. Auch wöchentliche Mottoabende, wie z.B. der Easy Wednesday mit Prosecco & kurzen Nackenmassagen zum Ausprobieren, bringen Spaß und Erholung.

Mit Wellnessanwendungen wie Kosmetik, Massagen, Osteopathie oder Energiearbeit bringen die Frauen bei „My Sportlady“ Körper und Seele in Einklang. Dies ist gerade beim Thema Abnehmen wichtig, denn oft steckt bei dem Wunsch nach einer Gewichtsreduzierung viel mehr dahinter. „Gerade beim Abnehmen sollten die Frauen auch an ihrem seelischen Gleichgewicht arbeiten“, empfiehlt Kirstein und bietet Workshops wie z.B. Herzensarbeit oder Reiki.

Wie lecker, genial einfach und gesund die vegetarisch-ayurvedische Küche ist, zeigt „My Sportlady“ in regelmäßigen Ayurveda-Kochkursen. Mit metabolic balance®, einem ganzheitlichen Stoffwechselprogramm zur Gesundheitsförderung und Gewichtsregulierung durch Umstellung auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung, gelingt es den Frauen,

ohne Jojo-Effekt abzunehmen. Die ärztliche Betreuung durch eine sportmedizinische Internistin und eine Allgemeinärztin geben Sicherheit in sportmedizinischen Fragen.

Inzwischen hat Jasmin Kirstein für „My Sportlady“ eine Stiftung gegründet, aus der soziale Projekte finanziert werden. Es gibt kostenfreie Ernährungskurse für Kinder, Stipendien für Kinderkurse und Fitness-Training für Frauen und Kinder in schwierigen Lebensphasen. Frauen mit schmalen Geldbeutel können jeden Freitag ab 14 Uhr für nur 1 Euro am Karmayogakurs teilnehmen. Mütter von schwer kranken Kindern eines Münchner Kinderhospitals können kostenlos trainieren. „Wir sind eine Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt - auch über München hinaus. Wir wollen Frauen in jeder Situation stark machen“, sagt Jasmin Kirstein.

Die Stiftung unterstützt Frauen und Kinder in Afghanistan und Sri Lanka. In einem Kinderheim wird für eine bessere Zukunft der Englisch-Unterricht für verwaiste Mädchen bezahlt. Außerdem hilft die Stiftung afghanischen Weberinnen beim Verkauf von handgefertigten Schals, damit die Frauen den Lebensunterhalt selbständig verdienen können. Dass „My Sportlady“ wirklich für Frauen da ist, hat es seit 25 Jahren bewiesen - „und wir haben noch viel vor“, so Kirstein.