



Erstes Frauen-Fitnessstudio Deutschlands wird 25. Happy Birthday!

„My Sport Lady“, das erste Frauen-Fitnessstudio feiert seinen 25. Geburtstag. Am 10. Oktober kann Frau in der Münchner Filiale im Glockenbachviertel in der Klenzestraße 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 Sport Lady“, erfüllte 1984 ihren Traum – eine „Oase für Frauen“ schaffen. Bei entspannter Atmosphäre können sich die Frauen 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. My Sport Lady ist mit 85 Kursen pro Woche führend, was die Auswahl an Kursen betrifft. Von Pilates, Yoga, Boxtraining, Bauch-Bein- Po & Co wird alles geboten. Ob Kraftübungen oder Ausdauertraining an den vielen Geräten – das großzügige Studio auf 3 Etagen lädt zum Verausgaben ein, zum Beispiel am Crosstrainer. Wer möchte, vertreibt sich die Zeit beim Training mit der Lieblings-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 DJ's 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. Bei Wellnessanwendungen wie Kosmetik, Massagen, Osteopathie oder Energiearbeit bringen die Frauen bei My Sport Lady Körper und Seele in Einklang. Dies sei gerade beim Thema Abnehmen wichtig, denn oft stecke bei dem Wunsch nach einer Gewichts-Reduzierung 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 für Körper und Geist die vegetarisch-ayurvedische Küche ist, zeigt My Sport Lady in regelmäßigen Ayurveda-Kochkursen. Ohne Jojo-Effekt erfolgreich abzunehmen gelingt den Frauen mit metabolic balance®, einem ganzheitlichen Stoffwechselprogramm zur Gesundheitsförderung und Gewichtsregulierung durch Umstellung auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Eine sportmedizinische Internistin

und eine Allgemeinärztin geben den Mitgliedern Sicherheit in sportmedizinischen Fragen. Inzwischen hat Jasmin Kirstein für „My Sport Lady“ eine Stiftung gegründet, die soziale Projekte finanziert. 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 selbstständig verdienen können. Das My Sport Lady wirklich für Frauen da ist, hat es seit 25 Jahren bewiesen „und das ist längst nicht Alles, denn wir haben noch viel vor“, so Kirstein.