



body LIFE Club des Monats: **My Sportlady, Fitness für Frauen in München**

Sinn & Sinnlichkeit

Frauen wollen verführt werden. Mit Angeboten, die speziell auf sie und ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Das Münchner Frauenstudio My Sportlady setzt auf Ganzheitlichkeit und spricht neben dem Körper vor allem Geist und Seele seiner Kundinnen an.

Wer seine weibliche Klientel glücklich machen möchte, sollte sehr genau wissen, worauf die moderne Frau von heute Wert legt. So wie Jasmin Kirstein. Sie ist eine von ihnen. Model, Mutter und Inhaberin von My Sportlady, einem der ersten Frauenstudios in Deutschland. 1984 eröffnete sie das erste Münchner Damenstudio und gehörte zu den Vorreiterinnen eines neuen Angebotes: Fitness speziell für Frauen.

Ganzheitlich glücklich

Bis heute befindet sich die Anlage in einem gemütlichen Hinterhof im Münchner Glockenbachviertel. Angebot und Fläche wur-

den jedoch kontinuierlich erweitert und den Bedürfnissen der mittlerweile 2.000 Kundinnen angepasst. Entstanden ist ein „Wohlfühlrefugium“, wie die Unternehmerin ihre Anlage selbst gerne beschreibt. Eine typische „My Sportlady“ wolle nicht nur äußerlich schön sein. Für sie zählen Werte wie Balance, Freude und Vertrauen, die einem Menschen innere Schönheit verleihen.

Diese Philosophie spiegelt sich – neben dem klassischen Fitnessstraining – auch in einer Reihe außergewöhnlicher Zusatzangebote wider. „Wir haben unseren USP in Richtung Ganzheitlichkeit verlagert und unsere Stärken neben Bewegungsangeboten in den Bereichen Ernäh-

rung und Entspannung ausgebaut“, so die Unternehmerin. 2010 eröffnete sie unter dem Motto „Koch dich glücklich“ eine eigene Kochschule. Mehrmals im Monat treffen sich bis zu 20 Gäste zu themenspezifischen Workshops oder Kochkursen. Hier sind auch Männer erlaubt. Die Zubereitung einer „vollwertigen Basisernährung“ steht ebenso auf dem Plan wie eine ausgewogene „Sporternährung“ und Gerichte der „Ayurvedischen Küche“. Mittlerweile ist die Eventküche eine gefragte Location für Incentives in Kombination mit Entspannungs- (Yoga, Pilates etc.), Bewegungs- (Spinning, Zumba) oder Wellnessangeboten (Massage, Kosmetik).

Die Eventküche:
beliebte Location für
Incentives

Ruhender Pol für Schwangere: My Sportlady bietet ein Rundum-Paket für werdende und frisch gebackene Mütter an



Nach ihrer Ausbildung zur Ayurveda-Köchin begann Jasmin Kirstein (3. v. r.), Mitglieder zu schulen und Vorträge über gesunde Lebensführung zu halten

Schön schwanger

Kaum eine Zeit im Leben einer Frau ist so spannend wie die neun Monate ihrer Schwangerschaft. Das My Sportlady hat sich mit seinen Angeboten auf die Betreuung von Schwangeren und Müttern spezialisiert. Zum Team gehört u.a. eine Heilpraktikerin, eine Osteopathin und eine Hebamme, die Geburtsvorbereitungskurse, Schwangerschaftsyoga, Rückbildungsgymnastik, Breikochkurse und Sprechstunden anbieten. Die Kinder (auch Säuglinge) werden während dieser Zeit von ausgebildetem Personal betreut. Sobald die Kleinen etwas größer sind, entdecken sie das Thema Bewegung in speziell konzipierten Mutter-und-Kind-Kursen oder in der „My Dance-School“.

Auch der Wellnessbereich wurde deutlich erweitert: Mit Maniküre, Pediküre, Haarentfernung, Gesichtsbehandlungen und fernöstlichen Massagepraktiken zeigt sich Jasmin Kirsteins Vorliebe für die indische Kultur. Während eines Aufenthaltes in Indien wurde sie zur Yoga-Lehrerin ausgebildet. Einige der vielfältigen Yoga-Kurse unterrichtet sie bis heute selbst. Ansonsten hat sie sich aus dem operativen Geschäft weitgehend zurückgezogen. 2010 wurde sie als einzige Europäerin in das

Board of Directors der IHRSA berufen und engagiert sich dafür, die Fitnessbranche auf internationaler Ebene voranzubringen. Im März 2013 referiert sie in Las Vegas über „Strukturelle Tools, um Fitnessclubs für Frauen attraktiver zu machen“, ein Thema, das bei steigendem Frauenanteil in Studios sehr gefragt ist.

Großgeschrieben: soziales Engagement

Auch in sozialen Projekten bringt sich Jasmin Kirstein ein. Mit der Gründung der „My Sportlady Stiftung“ erfüllte sie sich 2009 einen Traum: Frauen und Kinder in schwierigen Situationen zu unterstützen. Ausgangspunkt für die Arbeit der Stiftung sei, so die Unternehmerin, die Vermittlung und Ermöglichung einer gesunden Lebensführung unabhängig von Status und Herkunft. Bei den Projekten unterstützt die Stiftung sowohl Frauen aus internationalen Krisenherden, wie z.B. Indien oder Haiti, als auch direkt vor Ort in München: Die Mütter aus der naheliegenden Kinder-Krebsklinik können im My Sportlady ebenso kostenfrei trainieren wie die My-Sportlady-Stipendiatinnen, deren Mitgliedschaft aufgrund einer finanziellen Notlage bedroht war

und die durch diese Unterstützung ihrem aktiven Lebensstil weiterhin nachkommen können.

Ann-Catrin Scheibl

Persönliches:



Name: Jasmin Kirstein

Alter: 55 Jahre

Familienstand: verheiratet, zwei Töchter

Ausbildung: studierte Sprachen, Yogalehrerin und Ayurvedaköchin

Brancheneinstieg: 1984

Fitness bedeutet für mich: Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und sich 100% wohl zu fühlen.

Mein Club ist für mich etwas Besonderes, weil ...: hier besondere Frauen Mitglieder sind, die mich und meine Mitarbeiter inspirieren und motivieren, jeden Tag ein bisschen besser zu werden.

Glück ist für mich: jeder Tag, an dem meine Kinder, meine Familie und meine Mitarbeiter gesund sind.

Ich wünsche mir für die Fitnessbranche: mehr Gastlichkeit und weniger primären Fokus auf das Wirtschaftliche. Denn nur wenn wir unsere Mitglieder glücklich machen, bleiben sie uns langfristig erhalten.

Club-Angaben: la vida SPORTS

Gründungsjahr: 1984
Mitarbeiterzahl fest: 20
Mitarbeiterzahl frei: 80
Mitgliederzahl: ca. 2.000
Quadratmeter gesamt: 2.000 (ohne Kochschule)
Quadratmeter Training: 500 m²
Quadratmeter Wellness: 400 m²
Quadratmeter Groupfitness: 400 m²
Lage (geographisch): Glockenbachviertel, Szeneviertel im Herzen Münchens
Kontaktadresse: Klenzestr. 57 c, 80469 München



Der Kursplan ist gegliedert in die Bereiche „Herz-Kreislauf“, „Kräftigung und Flexibilität“ sowie „Yoga und Entspannung“



Pflege & Entspannung im Wellnessbereich

Angebot:

Training: Ausdauer- und Krafttraining, Kinesis
Wellness: Massagen, Maniküre, Pediküre, Gesichtsbehandlung, Haarentfernung, Osteopathie

Angebot Groupfitness: ca. 80 Gruppenkurse pro Woche u.a. mit TRX, Flexibar, einem umfangreichen Body & Mind-Angebot (Vinyasa Yoga, Basic Yoga, Jivamukti Yoga, Karma-Yoga, Pilates) sowie Kurse für Schwangere und Kinder (auch in Kombination Mutter & Kind) und Dance-Kurse (Zumba, Hip-Hop etc.)

Betreuungskonzept: Aufnahmegespräch und umfangreiche Eingangsschecks u.a. mit Herz- und Stressanalyse (Cardioscan), Körperfettmessung (Futrex), Blutdruckmessung und Belastungstests. Kundenbindung über regelmäßige Anruf- und SMS-Erinnerung

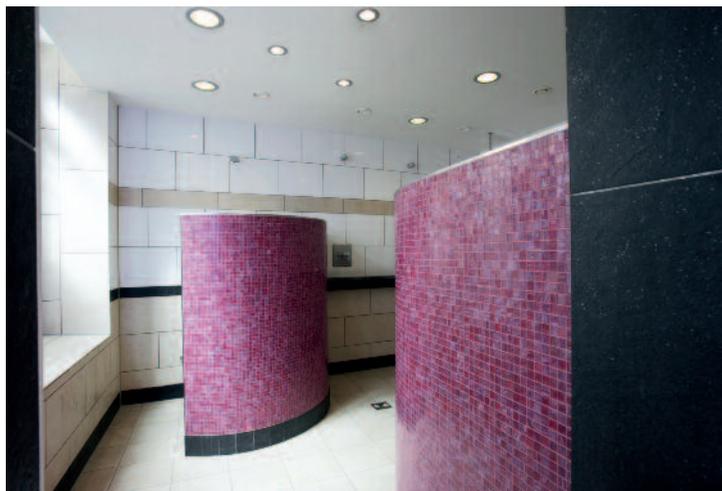
Profitcenter: Workshops, Kochschule „Koch dich glücklich“, Solarium, Wellness, Boutique, „My Dance School“, Personal Training

Zusatzumsätze: Incentive-Location, Kinderbetreuung, My Dance School, Kinesio Taping, Sporternährung, Theke (Tagessuppe)

Kooperationspartner: regionale Unternehmen, Krankenkassen, Hebamme

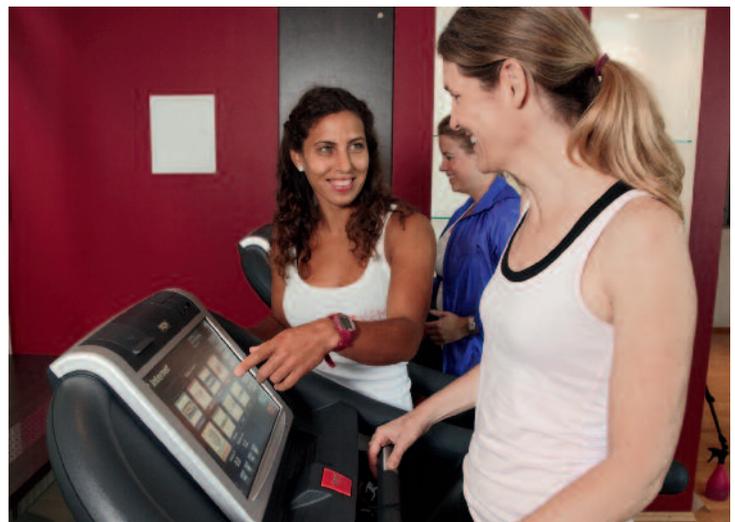
Vertragsmodelle: zwischen 1- und 24-monatiger Mitgliedschaft, 10-er Karte bei Firmenfitness

Monatsbeitrag (bei 12-monatiger Laufzeit): 89,- Euro (99,- Euro Startpaket)



Der neu renovierte Sanitärbereich im Untergeschoss

„Kehre Deine innere Schönheit nach außen“, lautete der Slogan der Sommerkampagne, die in diesem Jahr ohne Rabattierung beworben wurde





An der Theke wird den Mitgliedern jeden Tag eine frisch zubereitete Suppe serviert



Das 30-minütige Express Personal Training kann für eine Laufzeit von sechs Monaten oder als 5-er Karte gebucht werden



Kernkompetenz bei My Sportlady sind eine Reihe von hochengagierten Mitarbeitern und Auszubildenden, die sich mit Herzlichkeit, Ideen und Engagement im Betrieb einbringen

Konzept:

Positionierung: Frauenfitnessstudio

Beschreibung: Als My Sportlady 1984 eröffnete, gehörte es zu den ersten Frauenfitnessstudios in Deutschland und hat sich im Laufe der Jahre zu einem der bekanntesten Anlagen in Deutschland speziell für Frauen entwickelt. Balance, Gesundheit und Leidenschaft sind die drei Leitgedanken, denen Unternehmerin Jasmin Kirstein und ihr Team folgen.

Schwerpunkte: Neben dem klassischen Bewegungs- und Trainingsangebot sind weitere Schwerpunkte die Bereiche Wellness, eine eigene Kochschule sowie die Zielgruppe Mütter, Schwangere und Kinder. Außerdem hat Jasmin Kirstein eine eigene gemeinnützige Stiftung gegründet und unterstützt Frauen und Kinder in schwierigen Situationen.

Zielgruppen: ausschließlich Frauen, im Speziellen Schwangere, Kinder und Mütter mit Babys





Glück,
Leidenschaft
und Genuss:
die Event-
Location
„Koch Dich
glücklich“

- Weihnachtsfeier?
- Firmenincentive?
- Kochkurs?
- Geburtstagsfeier?
- Party & Event?



*Koch
Dich glücklich*

„Eventlocation im Glockenbach“

Klenzestraße 57c / Eingang Ickstattstraße 11a
Tel: 089 201 42 48, Parkplätze kostenlos vorhanden,
U1/U2 Fraunhoferstraße
info@kochdichgluecklich.de

www.kochdichgluecklich.de



Sie planen
ein Event –
„Koch Dich
glücklich“ bietet
die Location



Ob Weihnachts- oder Geburtstagsfeier,
Firmenincentive oder individueller Kochkurs –
Koch Dich glücklich bietet für jeden Anlass den
perfekten Rahmen. Zentral gelegen im Glocken-
bachviertel und top ausgestattet, bieten wir
Raum für ca 20 Personen. Nutzen Sie unser
langjähriges Know-how und kombinieren Sie
Ihr einzigartiges Event mit unseren Angeboten in
den Bereichen Sport, Wellness und Yoga. Für
weitere Informationen schicken Sie eine E-Mail an:
info@kochdichgluecklich.de

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!
Ihr „Koch Dich glücklich“ Team

www.kochdichgluecklich.de