

# Konzept von Mrs.Sporty: «Unser Körper ist das Gerät»

**B**etritt man die Räumlichkeiten von Mrs.Sporty an der Bahnhofstrasse 8 in Küssnacht, sucht man vergebens nach grossen Fitnessgeräten. Dies taten auch die 25 Mitglieder vom Marktplatz Küssnacht, die der Einladung der Inhaberin und Betreiberin des Fitnessclubs, Manuela Mammeri, am 24. Januar zum KMU-Treff folgten. Obwohl es sich bei Mrs.Sporty um einen Fitnessclub ausschliesslich für Frauen handelt, liessen es sich auch einige Männer nicht nehmen, hinter die Kulissen des Studios zu schauen und die engagierte Fitnesstrainerin kennen zu lernen.

## Jede Frau wird abgeholt

Statt der Geräte gibt es fünf grosse Bildschirm-Panels (Pixformance Smart Trainer) daneben stehen jede Menge Hanteln in verschiedenen Gewichten, Bälle, Holzstäbe, Gleichgewichtsgeräte, Terrabänder und weitere Hilfsmittel. «Unser Körper ist das Gerät», lautet denn auch das Konzept von Mrs.Sporty Küssnacht. «Alle Übungen werden im Stehen durchgeführt und bean-



Der Inhaberin von Mrs.Sporty Küssnacht, Manuela Mammeri (rechts), ist es wichtig, dass die Mitglieder Spass haben und gerne kommen.

sprechen alle grossen Muskelgruppen. Trainiert wird Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination. Jede Frau wird abgeholt, völlig egal wie alt sie ist und welchen Fitnesslevel sie aufweist», so die Inha-

berin. «Der Trainingszirkel dauert gerade mal 32 Minuten, ist jedoch sehr effektiv», so Mammeri, die von ihrer Tochter Milena und der ehemaligen Profisnowboarderin Ursula Bruhin als Trainerinnen unterstützt wird.

## Durch Zufall zu Mrs.Sporty

Die gebürtige Stadtzugerin kam ähnlich zu ihrem Herzensprojekt, wie die Jungfrau zum Kind. Nach ihrer Lehre als kaufmännische Angestellte und der Weiterbildung zur Anwaltssekretärin, arbeitete die Mutter zweier Kinder in einer Anwaltskanzlei, doch die Arbeit erfüllte sie nicht. Zudem zog sie sich bei einem Unfall eine Lendenwirbelerkrankung zu. Es begann eine dreijährige Leidenszeit. Mit Mitte 50 stellte sich Mammeri die Frage: «Lebe ich so weiter oder ändere ich etwas in meinem Leben». Sie entschied sich für Letzteres. So reduzierte sie ihr Arbeitspensum und suchte eine andere Herausforderung. Dabei stiess sie auf ein Stelleninserat, in dem Mrs.Sporty eine Fitnesstrainerin in Teilzeit suchte. Sie bewarb sich und erhielt den Job, obwohl sie unsportlich und von Schmerzen geplagt war. «Das war meine Rettung», so die heute 60-Jährige.

## Frauen vom Konzept überzeugen

Sie liess sich zur Trainerin ausbilden und fasste nach drei Jahren den Ent-

schluss, selber ein Studio zu eröffnen. In Küssnacht fand sie im Gebäude der Schwyzer Kantonalbank im zweiten Stock geeignete Räumlichkeiten. Im Dezember 2019 fand die Eröffnung statt. Doch kaum gestartet, kam der erste Lockdown. Es folgte eine schwierige Zeit für die vierfache Grossmutter, sie gab jedoch nicht auf und freut sich nun, wieder durchstarten zu können und hofft, dass sie noch viele Frauen vom Mrs.Sporty-Konzept überzeugen kann. Auf ihren heutigen Gesundheitszustand angesprochen meinte Mammeri strahlend: «Mir ist es noch nie so gut gegangen wie jetzt».

## 365 Tage im Jahr geöffnet

Mrs.Sporty ist 365 Tage im Jahr von 6.00 bis 22.00 Uhr offen, davon ist während sieben Stunden eine Trainerin vor Ort. Mrs.Sporty ist krankenkassenanerkannt. Neben den Zirkel-Trainings werden auch Ernährungsberatungen, Gruppen- und Outdoorkurse, Vorträge sowie eine Online-Plattform angeboten. Weitere Infos unter [www.mrssporty.ch/club/kuessnacht](http://www.mrssporty.ch/club/kuessnacht)