



(Bildquelle: © My Sportlady)

## **Interview mit Jessica Kirstein, My Sportlady – Fitness für Frauen**

**BODYMEDIA:** *Warum ist es deiner Meinung nach als Frauenstudio ein Muss, auch ein spezielles Programm für Kinder anzubieten?*

**Jessica Kirstein:** Es ist meiner Meinung nach kein Muss. Es kommt vielmehr darauf an, wie das Konzept des Studios aussieht und welche Frauen man erreichen möchte. Unser Fokus liegt darauf, ein **ganzheitliches Angebot** zu haben. Das heißt, es liegt uns am Herzen, Frauen in unterschiedlichen Lebenslagen und mit verschiedenen Bedürfnissen anzusprechen. Wir helfen Frauen dabei, körperlich fit zu werden und zu bleiben.

Unser Ziel ist es darüber hinaus auch, sie **in anderen Lebensbereichen zu unterstützen**. Dazu gehören z. B. Angebote für Geist und Seele, wie Yin-Yoga-Workshops oder Mantrasingen, Wellness- und Ayurvedabehandlungen zur Entspannung und natürlich auch Angebote in der Schwangerschaft und für Mütter.

My Sportlady ist also nicht nur ein Ort, um Sport zu treiben, sondern eine **Community für Frauen von Frauen**, wo unterschiedlichste Bedürfnisse an einem Ort angesprochen werden. Das ist es, was wir bieten möchten, und daher ist ein Angebot für Kinder für uns persönlich ein Muss.

Außerdem sind wir **sozial engagiert**, die Gemeinschaft, in der wir arbeiten und leben, liegt uns am Herzen und wir sehen es als unsere Pflicht, auch etwas für die jüngeren Generationen zu tun. Als großes Frauenstudio würde aus unserer Sicht etwas fehlen, wenn wir die Kinder nicht in unser Angebot integrieren würden. Wir genießen es und freuen uns darüber, Kinder in unseren Räumen zu haben, sie wachsen zu sehen und sie dabei zu unterstützen, ihre Talente zu entwickeln.

**BODYMEDIA:** *Inwiefern profitiert das My Sportlady vom Kinderangebot? Können dadurch neue Kundinnen gewonnen bzw. Bestandsmitglieder gehalten werden?*

**Jessica Kirstein:** Klar, vor allem für Frauen, die ein Angebot für sich und ihr Kind suchen, ist das sehr ansprechend. Es ist ein **tolles Zusatzangebot**, da sie alles unter einem Dach angeboten bekommen. Wenn man in einem Studio Mitglied ist und sich das Vertrauen schon aufgebaut hat, dann schickt man auch gerne die Kinder dorthin in die Kurse. Währenddessen können die Frauen bei uns trainieren, in die Sauna gehen und sich entspannen. So haben Mutter und Kinder etwas davon.

In unserer **My Danceschool** richten wir zudem Kindergeburtstage aus. Die Räumlichkeiten werden toll dekoriert und es ist eine Betreuerin dabei, die mit den Kindern tanzt oder Spiele macht. Hier treffen sich auch viele Mütter, die das Studio vielleicht sonst nicht besucht hätten. In die Goodie-Tüte für die Kinder kommt natürlich auch ein Gutschein von uns für die Mamas.

Unser ganzheitliches und vielseitiges Angebot trägt dazu bei, unsere **Mitglieder über lange Zeit zu binden**: Wenn sie schwanger werden, können sie bei uns ins Schwangerschaftsyoga gehen, nach der Geburt in die Rückbildungsgymnastik. Währenddessen wird für ihr Baby in unserer Kinderbetreuung liebevoll gesorgt. Später können sie ihr Kind bei unseren Tanzkursen wie z. B. HipHop, Kindertanz oder Capoeira anmelden.

Unser Wunsch ist es, **die Bedürfnisse von Frauen** und ihren **Kindern in verschiedenen Lebensphasen anzusprechen**.

**BODYMEDIA:** *Vielen Dank für das Interview.*