

STELLAR GYM SISTERS

UNSERE WERTE

WAS DU BEI UNS FÜR DICH MITNIMMST

DIE 8 STERNE VON STELLAR GYM SISTERS

Bei Sisters geht es um mehr als Technik: Selbstbewusstsein, Stärke und eine Gemeinschaft von Frauen, die zusammenhalten. Jeder Gürtel steht für einen unserer 8 Sterne.

1 RESPEKT

Wir begegnen Trainerinnen und Partnerinnen fair und freundlich – egal woher jemand kommt.

Für dich: Ich gehe respektvoll mit mir und anderen um – im Gym, im Job und zu Hause.

2 DISZIPLIN

Wir kommen regelmäßig, bleiben dran und geben nicht auf, wenn es anstrengend wird.

Für dich: Ich nehme mir Zeit für mich und halte durch – auch an stressigen Tagen.

3 EHRLICHKEIT

Wir sagen die Wahrheit, stehen zu unseren Fehlern und lernen daraus.

Für dich: Ich stehe zu meinen Fehlern und lerne daraus.

4 HILFSBEREITSCHAFT

Erfahrene helfen Anfängerinnen, wir zeigen einander Techniken und feuern uns an. Bei uns wird niemand allein gelassen.

Für dich: Ich unterstütze Anfängerinnen und helfe, wo ich kann.

5 MUT

Wir trauen uns Neues zu, setzen Grenzen und sagen klar Nein, wenn etwas nicht richtig ist.

Für dich: Ich trete selbstbewusst auf und weiß, wie ich mich schützen kann.

6 SELBSTKONTROLLE

Wir trainieren hart, aber kontrolliert. Kampfsport nur im Training und zum Selbstschutz – nie, um jemandem wehzutun.

Für dich: Ich bleibe ruhig und klar, auch wenn es stressig wird.

7 KONZENTRATION

Eine Stunde nur für dich: Handy weg, Kopf frei, volle Aufmerksamkeit.

Für dich: Nach dem Training fühle ich mich klarer und konzentrierter.

8 FAMILIE & ZUSAMMENHALT

Bei Sisters bist du nicht allein. Wir halten zusammen, motivieren uns gegenseitig und sind füreinander da.

Für dich: Ich bin eine gute Freundin und Trainingspartnerin.