



FITNESS

Ring frei: Manager boxen sich durch

*Training und Networking
im ersten Manager-Boxclub
Österreichs in Wien.*

WIEN (goe). Schweiß fließt, Aggressionen werden abgebaut, die Koordination wird geschärft: „Nirgends wird man mehr gefordert, nirgends schult man so intensiv das Selbstbewusstsein und nirgends erkennt man sein wahres Ich so sehr wie im Boxring“, ist Manager-Boxen-Initiator Hannes Woschner überzeugt, „deshalb ist es das ideale Training für Führungskräfte.“ Der Personal Trainer bietet gemeinsam mit seinem Partner Daniel Nader (fünffacher Österreichischer Box-Vizemeister) ein speziell abgestimmtes Box-Workout für gestresste Workaholics und alle, die sich für den Schlagabtausch im Büro vorbereiten wollen.

Frauen und Männer ab 25 Jahren steigen im Boxstudio in Wien Ottakring in den Ring, so auch Silvia Wewerka, Geschäftsführerin der Druckerei Alwa & Deil. Seit einem Jahr trainiert sie regelmäßig hier: „Es ist ein wunderbarer Ausgleich nach dem Job. Die Schrittfolgen und Schlagtechniken fordern vollste Konzentration, da ist der Arbeitsalltag schnell ganz weit weg.“

Mehr Infos über Trainingsmöglichkeiten finden Sie unter:

www.managerboxen.at



Geballte Fäuste gegen Job-Stress: Hannes Woschner (li.) und Daniel Nader. [Managerboxen]