

Medium: www.news.at
Datum: 08.09.2008

Neuer Sporttrend für ganz Harte: Erster "Manager-Boxclub" hat in Wien eröffnet

- Fight Club - vom Verhandlungstisch in den Boxring
- Abbau von Angst, Stress & eine neue Selbsterfahrung



Boxen gilt unter den gestressten Business-Leuten in den USA bereits seit einigen Jahren als das "neue Golf". Ein Trend, der nun auch in Österreich Wurzeln schlägt: In Wien-Ottakring ist Mittwochabend der erste "Manager-Boxclub" mit einer schweißtreibenden Trainingseinheit eröffnet worden, an der auch einige Medienvertreter aktiv teilnahmen.

Das Publikum war bunt gemischt: Geschäftsführer, Unternehmensberater sowie ein Kundenberater wagten sich in den Ring. Das Training im "Manager-Boxclub" ist speziell auf Berufstätige zugeschnitten, die zwar Interesse am Sport, aber wenig Freude an Veilchen und gebrochener Nase haben. "Bei uns zählt nicht der Leistungsgedanke, sondern das persönliche Ziel", erklärte Club-Gründer Daniel Woschner. "Das kann zum Beispiel der Abbau von Angst und Stress, das Erreichen eines

Fitness-Levels, aber auch Selbsterfahrung sein."

Power-Training und Boxkampf

Die Abgründe der Psyche waren auch der Grund, warum sich Unternehmensberater Markus entschieden hatte, in den Boxring zu steigen: "Ich wollte wissen, wie sich Körper und Geist in Extremsituationen verhalten." Er hat mit dem Boxen angefangen, nachdem ihm das Gewichtheben im Fitnessstudio "zu fad geworden" ist. Das war vor zehn Jahren.

Woschner konnte das nachvollziehen: "Im Kraftraum und auf dem Laufband hat der Sportler die Kontrolle über die Leistung, die er erbringt." Im Boxring sei man hingegen gezwungen, sich der Situation zu stellen und schnell zu reagieren. Diese Verhaltensreaktion kann auch bei Stresssituationen im Büro sehr nützlich sein, wenn zum Beispiel ein Meeting mit dem Chef ansteht oder ein wichtiges Verkaufsgespräch mit dem Kunden.

Fix und Fertig nach erstem Training

Die Box-Neulinge waren nach dem ersten Probetraining erschöpft. "Unglaublich, wie anstrengend das ist", schnaufte eine Journalistin. Kundenberater Gerhard wollte auf alle Fälle weitertrainieren, denn "hier werde ich los, was sich den ganzen Tag im Büro aufgestaut hat".

Um Mitglied im "Manager-Boxclub" zu werden, gibt es zwei Voraussetzungen: das Mindestalter von 25 Jahren sowie die gesundheitliche Uneingeschränktheit. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Einschreibgebühr beträgt 149 Euro, der

monatliche Mitgliedsbeitrag 99 Euro. Jeder Neuling erhält ein Start-Paket, das die Grundausrüstung eines Boxers enthält.

(apa/red)