

Medium: Wellness Magazin – for men
 Datum: 22.10.2008

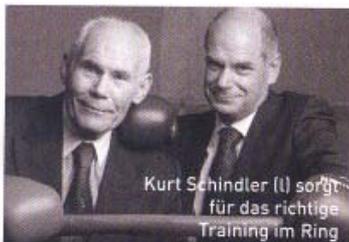


GOWELL Kampfsport

Boxen für Manager

DER RING ALS IDEALE LEBENSCHULE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Text: christian.scherl@wellness-magazin.at



Location

Managerboxen ÖSTERREICHS ERSTER MANAGER-BOXCLUB

Team: Mag. Hannes Woschner: Unternehmensleiter, Daniel Nader: Box-Lehrwart und ehemaliger Wettkampfboxer, fünffacher Vizestaatsmeister, Kurt Schindler: Box-trainern und ehemaliger Vizepräsident des ÖBV

Ort: Fitnesscenter Bounce, Enekelstraße 26/2, Stock, 1160 Wien

Info: www.managerboxen.at

Boxen legt sein Hinterhofimage ab und erobert die Chefetage. Während „Managerboxen“ in England und den USA längst zum guten Ton gehört, hinkt der deutschsprachige Raum noch nach. Nun eröffnet in Wien Österreichs erster Boxclub für Manager, und eines vorweg: Boxen macht Golf gehörig Konkurrenz, denn im Ring machen sich Führungskräfte so richtig fit für den Schlagabtausch im Büro.

Der Boss greift zum Boxhandschuh.

Zwischen Boxen und einer Führungsposition im Job gibt es viele Parallelen: Sowohl im Ring als auch im Chfessessel gibt es keine Verschnaufpause. Jede Fehlleistung wird umgehend bestraft. Sowohl Chef als auch Boxer brauchen entscheidende Fähigkeiten: Disziplin, Selbstbewusstsein, Standfestigkeit, Ausdauer und strategische Denkfähig-

keiten, um im entscheidenden Augenblick die richtigen Aktionen zu setzen. Bisher zog es stressgeplagte Manager gerne auf den Golfplatz, um mit ein paar Abschlägen am Green die Gehirnwindungen zu lüften und neue Energie zu tanken. Durchaus eine effektive Methode. Jetzt greifen dieselben Leute aber immer lieber zum noch effektiveren Powercocktail: Den Boxingring! Auf keine andere Weise lassen sich aufgestaute Aggressionen leichter abbauen als beim „Möbeln“ auf den Sandsack. Das extrem schweißtreibende Kombinationstraining aus Kraft- und Ausdauerkomponenten mit Springschnur, Medizinball, Sandsack und Sparring bringt nicht nur den Körper auf Vordermann, sondern bewirkt auch ein Fitnessstraining für die Psyche. Managerboxen ist also die unkonventionelle Antwort auf unsere heutige Leistungsgesellschaft.

Fotos: © MB Managerboxen



Gentlemen im Ring.

Blickt man in die Geschichtsbücher, ist zu erkennen, dass Boxen eigentlich immer schon ein Sport der gesellschaftlich höheren Schichten war. „Faustfechten“ steht für den „ehrlichen“ Sport. Siegerwerte wie Würde, Disziplin, Entschlossenheit und Selbsterkenntnis sind die zentralen Faktoren. 1988 hatten zwei Manager in New York am Verhandlungstisch starke Meinungsverschiedenheiten. Sie entschieden sich dazu, den Streit im Ring auszutragen. Nach dem Kampf fielen sich die beiden Männer in die Arme und gingen zusammen abendessen. Der Gedanke des Managerboxens war geboren – in Amerika erlangte diese Sportdisziplin unter dem Namen „White Collar Boxing“ Berühmtheit. „White Collars“ sind die weißen Hemdkragen der Manager. Die österreichische Variante setzt im Logo auf die Krawatte.

Maßgeschneidertes Boxtraining.

Seit Anfang September gibt es Managerboxen nun auch in Wien-Ottakring, im Fitnesscenter „bounce“. Gegründet wurde das Unternehmen „MB Managerboxen“ von dem diplomierten Gesundheitstrainer Mag. Hannes Woschner. „MB Managerboxen“ bietet folgende Trainingsmöglichkeiten an.

- **Boxen in der Gruppe:** Herzstück des neuen Unternehmens ist der „Manager Boxclub“. Unter Anleitung hochqualifizierter Trainer werden den Teilnehmern die Regeln und Techniken des Box-Sports sowie auch der Umgang mit dessen mentalen Aspekten wie Motivation, Aggression und Angst näher gebracht. Zur Zeit finden die Managerboxkurse zweimal wöchentlich à 75 Minuten statt. Die Einschreibgebühr beträgt einmalig € 149,- und beinhaltet ein komplettes „Start-up-Package“, darin befinden sich Adidas Pro-

dukte wie Handschuhe, Bandagen, Zahnschutz, ein Springseil und ein T-Shirt. Danach kommt der Kurs monatlich auf € 99,-. In den Kursen werden die Teilnehmer je nach Können in unterschiedliche Gruppen eingeteilt. Neulinge können jederzeit einsteigen.

- **Personal Training:** Wer lieber ein Einzeltraining mit Personal Trainer bevorzugt, hat die Möglichkeit auf „Managerboxen – Personal Training“. Eine Einheit kostet € 69,-.
- **Custom-Seminare und Workshops:** Diese Seminare werden speziell auf die Zielsetzung der Kunden abgestimmt. Gilt es z. B. bei einem Unternehmen nach Umsatzeinbußen die Mitarbeiter enger zusammenzuschweißen und ihren Siegeswillen zu stärken, erarbeitet MB-Managerboxen ein maßgeschneidertes Trainings-Konzept für ein Seminar.

Im Ring sind alle gleich.

Wer schon einmal ein Boxtraining erlebt hat, weiß: Die Sprache der Trainer ist rauh. Oft erreichen sie die nötige Trainingsmotivation nur brüllend. Beim Managerboxen wird mit „sanfterer“ Zunge unterrichtet, und dennoch: „Eine gewisse Trainingsdisziplin ist notwendig“, erklärt Hannes Woschner, „alleine schon wegen der Verletzungsgefahr. Gebrüllt wird zwar nicht, aber beim Training ist der Firmenboss nicht wichtiger als der kleine Unternehmer.“ Spricht sich das Konzept in der Stadt herum und entwickeln sich in nächster Zeit einige boxende Manager, dann träumt Hannes Woschner von einer Art „Dinner-Box-Galas“. Die Mitglieder bekommen dann die Gelegenheit, in einem ganz speziellen Flair ihre Boxkünste zu demonstrieren. Managerboxen ist übrigens nicht ausschließlich für Männer reserviert. Auch Frauen sind willkommen. ■

Managerboxen-Chef Mag. Hannes Woschner



Interview

»Die Nachfrage ist groß!«

HANNES WOSCHNER BITTET IN DEN RING

Wellness for men: Wie kamen Sie auf die Idee des Managerboxens?

Mag. Hannes Woschner: Ich habe beim Personal Training mit Führungskräften immer wieder Boxtrainingselemente eingebaut und wurde von meinen Kunden oft angesprochen, warum ich nicht Boxkurse für diese Zielgruppe anbiete.

Warum nicht gleich in einen herkömmlichen Boxverein?

Weil dort Zielgruppe und Zielsetzung anders sind. In den meisten Boxclubs trainieren viele Jugendliche. Beim Managerboxen steht der Gesundheitsgedanke im Vordergrund. Sie trainieren wie Profis, aber ohne Leistungsdruck. Es kommt nicht darauf an, besser zu sein, sondern durch das Training körperlich und geistig fit zu bleiben. Sie machen sich fit für den Schlagabtausch im Büro und hinterlassen einen guten Eindruck.

Manager mit blauen Augen und gebrochener Nase ...?

Sicherheit und Minimierung des Verletzungsrisikos steht bei uns an oberster Stelle. Niemand muss in den Ring. Manchen wird das reine Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining genügen, und sie schlagen lieber auf einen Sandsack. Aber auch wer in den Ring steigt, braucht keine Angst zu haben. Es geht beim Managerboxen nicht darum, den Gegner KO zu schlagen, sondern gemeinsam zu boxen.