

# SELBSTBEWUSSTSEIN KANN FRAU LERNEN

**IMMER MEHR MÄDCHEN** und Frauen trauen sich auch männerdominierte Sportarten zu. So erlebt der Kampfsport eine wahren Boom. Seit Regina Halmich medienwirksam Stefan Raab die Nase gebrochen hat, ist Boxen auch für Frauen salonfähig geworden.



**E**gal ob Managerboxen, Kickboxen oder Thai-boxen, in allen Kampfsportstudios sind neuerdings auch Damen anzutreffen.

Ob frau jetzt wirklich für einen Wettkampf in den Ring steigen möchte, ist Geschmackssache. Tatsache aber ist, dass das Training in den Kampfsportarten extrem vielseitig ist und darüber hinaus viele Vorteile bringt:

Einerseits sportlich wertvoll, frau kann sich richtig auspowern, beim Schnurspringen oder Sparringtraining, anderer-

seits befreiend, weil die Konzentration auf die Schlag- und Trittkombinationen den von Arbeit und Alltag vollgestopften Kopf zumindest kurzzeitig frei räumt.

Der größte Vorteil ist sicher, dass sich die Körperhaltung, der Gang und das gesamte Auftreten nach einer Weile Training verändert. Frau wirkt selbstbewusster und das macht den Unterschied.

Nicht umsonst sagt man:

Ein Täter sucht ein Opfer und keinen Gegner!



Hannes Woschner trainiert immer häufiger Managerinnen.

**Thaiboxen im City  
Thong Verein zur  
Ausübung asiatischer  
Kampfsportarten -  
Bacherplatz 10,  
1050 Wien  
[www.citythong.at](http://www.citythong.at)**

**Managerboxen im  
Box & Fitness-Studio  
"Bounce-The  
Fitness Zone"  
Enekelstrasse 26,  
1160 Wien  
[www.managerboxen.at](http://www.managerboxen.at)**