



SCHLAGKRAFT.
Pia Kruckenhauser mit Lesererin Elke Kellner (l.) im Ring.

10 JAHRE
woman

PIA KRUCKENHAUSER
Gesund-Redakteurin

»ICH SCHENKE IHNEN ...

... **EIN BOXTRAINING.** Einen Monat lang hat sich unsere Gesundheitsredakteurin mit der 37-jährigen Eventmanagerin Elke Kellner aus Wien durchs Leben geboxt. Das durchaus schweißtreibende Training ist ein echtes Rundum-Programm. Denn dazu gehören neben den klassischen Boxhieben à la Rocky Balboa auch Zirkel- und Ausdauertraining. Elke Kellners begeistertes Fazit: „Das Training hält wirklich topfit, das Boxen macht den Kopf herrlich frei! Und ein Gespür für Taktik kann nie schaden.“ Zusatzplus für uns Frauen: Die „weiblichen Problemzonen“ Beine und Po werden perfekt getoned. Bericht und mehr Bilder gibt es auch auf www.woman.at



TAKTIK. Trainer Hannes Woschner achtet auf die richtige Ausführung der einzelnen Schläge. Mehr Info zu Sport und Training auf www.managerboxen.at.