

Auch Frauen boxen sich durch

„Early Morning-Boxxing“ für Frauen

Mönchengladbach. Boxen oder Kampfsport ist nur was für echte Männer – quatsch! Dr. Christine Theiss ist Weltmeisterin im Kickboxen und die Mönchengladbacherin Ina Menzer war Weltmeisterin im Federgewicht. Und das sich die Gladbacherin durchboxen kann, wird sie in Mönchengladbach am 24. August im Warsteiner Hockeypark meisterlich beweisen.

Boxen ist eben nicht nur Männersache. Gerade Frauen haben viel Power und Kraft. Job, Haushalt, Kinder – Frauen sind echte Multitalente. Doch oft sind es gerade die vielfältigen Anforderungen, die Stress aufbauen, für Spannungen sorgen, Aggression staut sich auf. Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken und im gesamten Wirbelsäulenbereich sind die Folge. Schnell leidet Frau an Bluthochdruck oder ständig zu niedrigem Blutdruck. Übergewicht, Antriebslosigkeit, Depression oder Schlafstörungen sorgen zudem für ein absolutes Unwohlgefühl. Genau hier hilft das „Early Morning-Boxxing“ – ein Fit-

ness-Konzept das sich an die Bedürfnisse der Frau richtet. Früh morgens, beispielsweise wenn die Kinder im Kindergarten sind, hat Frau Zeit, sich für eine Stunde beim Boxen mal richtig auszupeinern. Das macht Spaß, baut Aggression und Verspannungen ab. Man fühlt sich fit, ausgeglichen und einfach rund um Wohl.

Dabei geht es nicht um Sparring oder echten Boxkampf gegeneinander – der einzige Gegner ist das eigene Ego. Boxen ohne sich zu verletzen – dafür steigert man die eigene Fitness, baut nicht nur überschüssige Aggression sondern auch noch überschüssige Pfunde ab.

Boxen ist also absolut nicht nur was für Männer – sondern auch für Frauen, die einfach nur fit und gesund und sich mit gleichgesinnten eine Stunde richtige auspeinern wollen. Der Fun-Faktor steht dabei an absolut erster Stelle – der Rest kommt dann von ganz alleine. Frauen, die sich fit boxen möchten, melden sich ganz unverbindlich unter 02161/592845.



Boxen für Frauen hilft Stress abzubauen und Spannungen zu lösen.

Foto: Fotolia/Credit Ammentrop