

KAMPFKUNSTSCHULE MISOGI PRO

BOXEN – UND DIE NASE BLEIBT HEIL

Die Kampfkunstschule Misogi, früher im Oederweg, ist in ein modernes Loft an der Hanauer Landstraße gezogen. In einem historischen Fabrikgebäude bietet Marcel Hütte „Kampfkunst vom Feinsten“. Aikido, Boxen, Brazilian Jiu Jitsu und Fighter Fitness werden hier in offenen Gruppen und im Personal Training gelehrt. Hütte, der hessischer Landesmeister im Boxen war, stellt fest: „Immer mehr Fitnessboxer trainieren, ohne je in den Ring zu steigen.“ Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit sind das Ziel diese Trainings, das ohne Sparring auskommt. Es muss also niemand Angst vor einer gebrochenen Nase haben. Zur Unterstützung aller angebotenen Kampfkunst-kurse bietet Trainer Björn Friedrich (Inhaber der Fighter Fitness Akademie in Obertshausen) bei Misogi eine von ihm entwickelte Methode zur Unterstützung der Fighter Fitness an.



Einführungsseminare in den Disziplinen Boxen, Self Defense und Fighter Fitness finden am 14. und 28.4. statt. Die Teilnahme kostet 15 Euro und ist nur bei Voranmeldung möglich. In der Osterwoche (vom 2. bis 9.4.) ist die Schule geschlossen.

Misogi Pro, Hanauer Landstr. 287-289, Tel. 48 98 14 31, www.misogi.de



TAG DER OFFENEN TÜR IM RUDERCLUB MIT „ELSE“ AUF DEN MAIN

Frankfurts Skyline vom Wasser aus zu sehen ist für die Ruderer des Frankfurter Ruderclubs 1884 ein gewohnter Anblick. Wer sich bislang dieser Perspektive verschlossen hat, hat während des Tages der offenen Tür im Ruderdorf die Möglichkeit, mit einem Rennruderboot (Foto: der neue 4er „Else“) auf dem Main mitzufahren. Angehende Bootssportler, die schon einen Schritt weiter sind und selbst pullen wollen, können auf Ruder-Ergometern Trockenübungen proben. Im „Pull-Wettbewerb“ sind Ruder-Crash Kurse zu gewinnen. Club- und Bootshaus stehen den Besuchern offen, Vereinsmitglieder geben Auskunft zu den Aufnahmemodalitäten und Betätigungsmöglichkeiten in der Clubgemeinschaft. **Sa, 21.4., 14 Uhr, Vereinsgelände im Rudererdorf, Mainwasenweg 33, www.frc84.de**

www.yogazentrum-frankfurt.de



Blieben Sie beweglich.

Kundalini Yoga Zentrum

