



Schlagkräftige Argumente für mehr Energie

◀ **Lunch Box** Cancelln Sie Ihr Mittagessen und nutzen Sie die Pause fürs Boxen! Im „Misogi Pro“-Studio (jap. für „Reinigung“) in Frankfurt können sich Profis mit Sandsack, Springseil und diversen Fitnessübungen wie Sit-ups allein austoben. Einsteiger bekommen eine Einführung vom Trainer. Info: www.misogi.de (Tipp: ähnliche Konzepte gibt's deutschlandweit, fragen Sie in Ihrem Studio!)

Kantaera ▶

In dem nach dem Erfinder Sekou Kante benannten Kurs treffen Punches und Kicks auf einfache Aerobic-Moves. Jeder Muskel ist beteiligt und dank mäßigen Tempos läuft die Fettverbrennung auf Hochtouren. Info: www.kantaera.com

