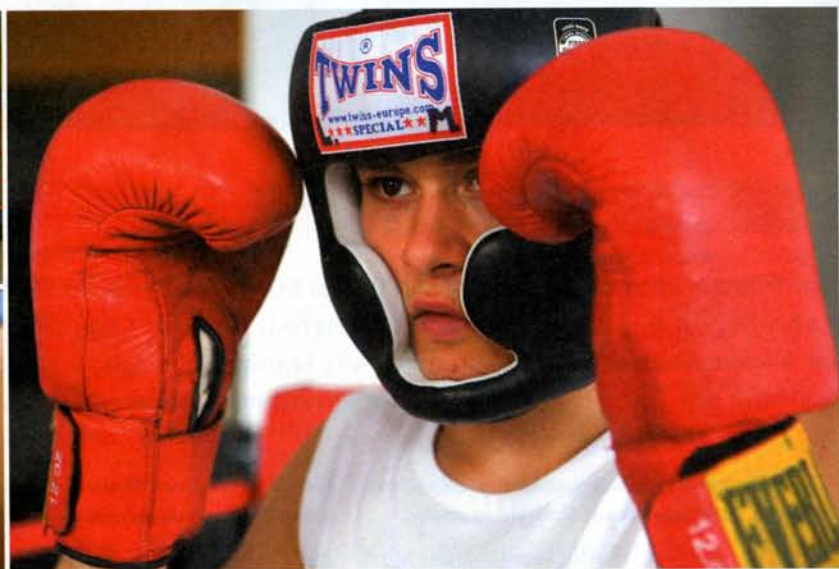


BOXEN IN DER MITTAGSPAUSE

Der neueste Trend in Frankfurts Sport-Szene heißt Lunch Box: Wer an geschmierte Brote denkt, liegt falsch.



STRESS IM BÜRO, Ärger mit dem Chef – zum Glück ist Mittagspause. Mahlzeit! Jetzt erst mal 'ne Pizza oder 'nen Döner und zum Nachtisch noch 'nen Milchkaffee. Gesund geht anders. Wer den halben Tag im Sitzen verbringt, sollte sich mal diesen Leckerbissen gönnen: „Lunch Box“, die etwas andere Mittagspause bei Misogi Pro, hält statt Stulle oder Burger Sit-ups, Pratzentraining, Seilspringen, Liegestütze, Sandsacktraining

und vieles mehr bereit. So kriegt man nicht nur den Kopf wieder frei, sondern verbessert gleichzeitig auch Kondition und Fitness. Das Work-out beansprucht den ganzen Körper und stärkt die Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur. Zudem hilft es auf gesunde und schweißtreibende Art, Frust und Aggressionen abzubauen. „Außerdem macht es jede Menge Spaß, verschafft ein gutes Körpergefühl und einen unglaublich sexy Ober-

körper“, weiß Marcel Hütte, der Leiter von Misogi Pro. Waschbrettbauch statt Waschbärbauch. Na dann, Mahlzeit!
Julia Söhngen

>> Weitere Infos

Die Teilnahme am Lunch Box (jeden Di und Do von 12 bis 14 Uhr) kostet 25 Euro und ist nur mit Anmeldung (bis 12 Uhr am Vortag) unter Tel. 069 48981431 möglich. www.misogi.de