

# Frauenboxen Workshop

**Misogi Pro bietet exklusiv für Frauen den leichten Einstieg ins Boxen.**

Anfängerinnen, Wiedereinsteigerinnen oder Frauen, die ausprobieren möchten, ob Boxen die richtige Sportart ist - jeder ist herzlich willkommen.

Hier können Sie sich ausboxen, Stress abbauen und viel Spaß haben, aber ohne sich zu verletzen. Denn bei MISOGI PRO steigen Sie zum Boxen nicht in den Ring. Sie nutzen aber die Grundlagen und Techniken des Boxen, um Power zu bekommen und Ihren gesamten Körper zu trainieren.

Der Workshop findet in Kleingruppen mit 4-8 Frauen mit persönlicher Betreuung statt.  
**Aktivieren Sie Ihre Power – mit dem Misogi „Total Body Workout“!**

## Der 2 Std. Workshop bei Misogi Pro bietet u.a.:

- Aufwärmtraining, Seilspringen
- Sandsacktraining, Circle Training und Stretching
- die richtige Ausführung der verschiedenen Boxschläge
- effektive Fußarbeit und körperliche Koordination
- Schlagkombinationen, Partnerübungen
- Bauch, Beine und Oberarme-Training



Sie erleben ein abwechslungsreiches Box-Training in der Gruppe, in einer angenehmen und geschützten Atmosphäre ohne Laufpublikum.

## Standort

Mühlbruchstraße 13 (Hinterhaus)  
60594 Frankfurt am Main

Termine für Workshops und Informationen übers Frauenboxen finden Sie auf [www.misogi.de](http://www.misogi.de)  
Bitte füllen Sie das Anmeldeformular auf der nächsten Seite aus, um Ihren Platz zu reservieren.  
Bei weiteren Fragen können Sie Marcel Hütte unter der Mobil Nr. 0177 567 45 90 erreichen.

## Anmeldung Frauenboxen Workshop

Per E-Mail an: [info@misogi.de](mailto:info@misogi.de)

Hiermit melden Sie sich zum Workshop Frauenboxen an und sind mit der Teilnahmegebühr von 129,-- EUR einverstanden.

Workshop Datum:

Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Mob

E-Mail

Hiermit melden Sie sich verbindlich zum obengenannten Workshop an.  
Bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr auf das Konto:

Kontoinhaber: Misogi Pro - Marcel Hütte

Bank: Vereinigte Volksbank Maingau

IBAN: DE02 5019 0000 4103 2914 75

BIC: FFVBDEFF

Ihre Anmeldung ist erst mit Geldeingang verbindlich. Bei Nichterscheinen ist keine Rückerstattung möglich. Sie können bis zu 3 Tagen vor Workshop Termin schriftlich per Email kostenlos stornieren. Der Seminarleiter übernimmt keine Haftung für eventuell entstehende körperliche und materielle Schäden. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr hin.