

„Angst hatte ich



Die ehemaligen Box-Profis Fredl Zach (l.) und Gerhard Poms leiten den Boxclub seit 2012.

INFOS ZUM SPORT

■ **Golden Fighters Boxclub**
Trainingshalle: Turnsaal der Albert Schweitzer Schule am Grieskai 62
Trainingszeiten: Di. von 18 bis 19.30 Uhr und Do. von 20 bis 21.30 Uhr
Mitgliedsbeitrag: 15,- Euro/Monat zzgl. einmaliger Einschreibgebühr
Parkmöglichkeiten: im Innenhof der Schule
Kontakt und Infos unter Tel.: 0664/361 66 16 und **Internet:** www.goldenfighters.at



Auge um Auge, Zahn um Zahn: WOCHE-Redakteurin Cindy Lange tauschte den Schreibtisch gegen Boxhandschuhe ein. Fotos (4): Oliver Wolf

Starke Männer und harte Fäuste – JA! Boxen hat aber noch einiges mehr zu bieten.

cindy.lange@woche.at

■ Schon beim Betreten der Umkleidekabine wird eines klar: In diesem Sport ist das „starke Geschlecht“ noch immer deutlich in der Überzahl. Auf den Bänken sitzen 15 Männer - 15 Mal geballtes Testosteron das nur darauf wartet, endlich losgelassen zu werden.

„Dirndl, komm nur her, die tun dir nichts“, sind die Worte von Fredl Zach, Obmann des Golden-Fighters-Boxclubs in Graz, Worte die aber nur leicht beruhigen können. Dann geht es auch schon los mit dem Aufwärmtraining: springen, drehen, bücken und das ganze im Laufen. „Zuckerschlecken“ ist es keines. Die Tatsache, dass der fast 70-jährige



Wir sind -Businessmarathon

Auf die Plätze, fertig, los!

Im Anschluss an den E-Businessmarathon wird gemeinsam ordentlich gefeiert.

Der WOCHE E-Businessmarathon am 8. Mai auf dem Gelände des Schwarzl Freizeitentrums ist nicht nur das größte Laufspektakel der Steiermark, sondern auch eine riesige Lauf-Party. Mittlerweile schon zur

Tradition geworden ist der Auftritt der steirischen Kultband EGON7, die heuer bei der After-Run-Party wieder für ordentliche Unterhaltung sorgt. „Das Konzert in Unterpremstätten gibt uns das Gefühl des Heimkommens. Und dieses Jahr wird auch unser neuer Sänger Vincent Bueno mit dabei sein“, so Manfred Koch, Bandleader von EGON7. Die Band tritt außerdem als Vorgruppe von Nena in Graz am 11. Juli auf.

JETZT ANMELDEN

Wo: Schwarzl Freizeitzentrum, Unterpremstätten
Wann: 8. Mai 2014, Start: 18 Uhr
Distanz: 42,195 km sind in 2er-, 4er- oder 8er-Teams zu bewältigen
Nenngeld: 21 Euro pro Person
Nennschluss: 25. April 2014
Anmeldung und Infos: www.woche.at/businessmarathon



Die steirische Kultband EGON7 sorgt wieder für beste Stimmung. Foto: KK

Ermöglicht durch:



noch nie“

Trainer Zach das Programm mit zwei Knieprothesen absolviert, lässt einen vor Scham fast in den Erdboden versinken.

Viel Zeit zum Nachdenken bleibt aber ohnehin nicht. Der anschließende Hauptteil mit Technik-Training und lockerem Sparring (Boxen in den gepolsterten Handschuh des Gegenübers) fordert nämlich nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Hier muss rasch kombiniert und reagiert werden, mangelnde Aufmerksamkeit könnte man sonst schnell zu spüren bekommen.

Boxen hält fit

Zwei Mal pro Woche wird der Turnsaal der Neuen Mittelschule Albert Schweizer zur „Boxarena“ umfunktioniert. Dann wird hier unter den geschulten Augen des vierfachen Österreichischen Box-

Meisters Fredl Zach Fitnessboxen betrieben. Er und seine beiden Trainer-Kollegen Gerhard Poms und Philip Huber trainieren Frauen und Männer zwischen 16 und 70 Jahren. „Bei uns kann praktisch jeder mitmachen. Hauptsache, er bringt Freude an Bewegung und ein wenig Kampfgeist mit“, so Poms. Fitnessboxen steigert Kraft, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit. Auch das Verletzungsrisiko ist äußerst gering. „Früher als ich noch an Wettkämpfen teilgenommen habe, waren Knochenbrüche und Platzwunden natürlich Teil meines Business. Angst aber hatte ich nie“, bestätigt Zach.

Angst kam auch bei unserem „Ausprobiert“ keine auf, aber schwere Beine die den Heimweg zur Qual werden ließen und drei Tage Muskelkater zeugen von Respekt gegenüber dem Boxsport.

Aus-
probiert

Die WOCHE
im
Selbstversuch



Stolz kommt beim einzigen „Treffer“ gegen die fast 70-jährige Boxlegende Fredl Zach zwar keiner auf, aber viel Spaß.



Das Aufwärmen war der Anfang einer Trainingseinheit die kaum anstrengender hätte sein können, bei der aber 1.000 bis 1.500 kcal verbrennt werden.

Leiner
Der Leiner ist meiner.

WEGEN GROSSEM ERFOLG
VERLÄNGERT!
Bis Samstag, 12. April

-20%

MWST.-FREIHEIT
AUF GEPLANTE
KÜCHEN¹⁾
UND BÄDER²⁾

= 16,67% vom bisherigen Brutto-Verkaufspreis*
Gültig bis Sa. 12. April 2014

Leiner KOLLEKTION
GEPÜFTE LEINER QUALITÄT

noite[®]
KÜCHEN

DANKÜCHEN

RAUCHENZAUNER
wir legen Maß!

puris
möbelt Ihr Bad auf

PELIPAL

* Der MWSt-Rabatt entspricht 20% vom Nettopreis bzw. 16,67% vom bisherigen Brutto-Verkaufspreis. Aktion nicht auf bestehende Kaufverträge anrechenbar und nicht mit anderen Aktionen kumulierbar.

1) Gültig ab einem Einkaufswert von 3.500,-, ausschließlich auf Möbel-Elemente. Zubehör, E-Geräte, Spülen, Armaturen, Vorzugs-Kombinationen und Küchen „BLOGG“ sind ausgenommen.

2) Gültig ab einem Einkaufswert von 1.500,-, ausgenommen Sanitärprodukte, Musterring, Leonardo, Vorzugs-Kombinationen, Werbeartikel und bereits reduzierte Ware.