

Hau drauf und leide! Kickboxen für Anfänger

Frankfurt – Gleite wie ein Schmetterling, stich zu wie eine Biene – hat Box-Titan Muhammad Ali („Ich bin der Größte“) gesagt. Mit 65 Kilo Lebensgewicht ist das Gleiten für mich nicht ganz so einfach.

Ich stehe im Boxring und versuche, die Hände hoch zu halten. Nie die Verteidigung vergessen, ruft Coach Mehran vom EBC mir gegen die wummernden Beats zu. Meine Muskeln brennen wie Feuer, der Schweiß rinnt den Rücken entlang. Und mein Gesicht wird für lange, lange Zeit einer roten Ampel sehr ähnlich sehen: Probestunde beim Kickboxen!

Wann bin ich nur auf die Idee gekommen, mich der-

art quälen zu lassen. Es ist die Hölle. Jetzt bekomme ich laufend von meiner Sparringspartnerin Eva Tritte auf die Prätzen und versuche mit meinen Gloves (Handschuhe, d.Red.) in der nächsten Runde zu kontern.

Sandsackdrill, Liegestütze, Seilspringen. Wer denkt, er ist fit, stößt hier an seine Grenzen. Boxen soll ja eines der besten Workouts sein, momentan ist es die Hölle: 1 Stunde Jabs, Hooks und Uppercuts schlagen – tut aber dem Muskelaufbau und der Ausdauer himmlisch gut. Ich werde nach dem heutigen Training den Kampf definitiv nicht vermissen, aber der Kampf mich!

Schönes Wochenende, ich muss mich jetzt um meinen Muskelkater kümmern...

Bärbel Schäfer
schreibt in



Pistolen-Duo raubt Gold-Schatz

Heusenstamm – Abends klingelt's bei einem Mann (53) aus der Carl-Friedrich-Goerdeler-Straße. Eröffnet, 2 Pistolenmänner (Anfang 30, vermutlich Osteuropä-

er) drängen ins Haus. Sie wissen genau, was sie suchen, lassen ihr Opfer den Tresor öffnen – Gold und Geld im Wert von 200 000 Euro weg.

Was ich an Frankfurt liebe & hasse

HEUTE: HUBERTH HARTH,
CHEF DER FRANKFURTER STAATSANWALTSCHAFT

Das liebe ich

→ Die Museen, ganz besonders das Liebieghaus

→ Die Oper und all die anderen tollen Möglichkeiten, Musik zu genießen

→ Die Eintracht



Das hasse ich

→ Das permanente Baustellen-Chaos

→ Das Wetter von November bis April

→ Dass es in der Innenstadt kaum Restaurants mit gehobener deutscher Kü-

Nachrichten aus Hessen

Klinikum operiert wieder

Kassel – Montag findet am Klinikum Kassel die erste OP nach dem Skandal um verunreinigtes OP-Besteck statt. Die Instrumente leiht sich das Krankenhaus bei anderen Kliniken oder bekommt es von Herstellern.

Neues Museums-Programm

Neu-Anspach – Das Jahresprogramm des Hessensparks steht fest. Es geht um Trachten, Süßigkeiten, Bienen, die Post. Das Freilichtmuseum hofft 2011 auf 190 000 Besucher. Letztes Jahr waren es nur 178 000.

Lotto-Gewinner, bitte melden

Wiesbaden – Ein Lotto-Spieler tippte im November 6 Richtige, gewann 211 262 Euro – und hat das Geld immer noch nicht abgeholt. Heute läuft die Gewinn-Zeit ab, bis Mitternacht kann er sich bei Lotto zu melden.

Opelvillen zeigen Grafiken

Rüsselsheim – 60 Werke der US-Künstlerin Elizabeth Peyton sind von Mittwoch bis 15 Mai in den Opelvillen zu sehen. Die Druckgrafiken sind der Auftakt im Jubiläumsjahr des Kunstzentrums (gibt es seit 10 Jahren).

Tank-Betrüger geschnappt

Oberursel – Kontrolle in der Nassauer Straße: Ein Golf-Fahrer (31) mit gestohlenem Kennzeichen gab Gas. Polizei schnappte ihn. Er war betrunken – und ein „alter Bekannter“ (Tank-Betrug). Ab zum Haftrichter.

Krankenhausreif geprügelt

Homburg – Eine Spielothek-Mitarbeiterin (54) putzte, da stand plötzlich ein Mann hinter ihr. Er forderte die Tageseinnahmen, prügelte auf ihren Kopf ein. Der Räuber schnappte das Geld.



So
die
„M

Von S. MÜLLER
u. M. SCHWARZ

Bad Vilbel – Das kleine Mädchen lag wie Abfall am Ufer der Nidda. Ein Neugeborenes, getötet und entsorgt von der eigenen Mutter.