

## Ladies mit Kick und Punch, Männer voller Power



Yvonne Rueff, mindkick Studio Gründer und Selbstschutz Experte- Tom Bencsik, Martina Kaiser, Trainer Jopo Pötschger

Credit: mindkick Ladies / Christian Dusek  
Fotograf: Christian Dusek



Selbstschutz Experte und Studiogründer Tom Bencsik und Yvonne Rueff

Credit: mindkick Ladies / Christian Dusek  
Fotograf: Christian Dusek



Yvonne Rueff, Studiogründer und Selbstschutz-Experte Tom Bencsik, Prinz Frédéric von Anhalt, Martina Kaiser

Credit: mindkick Ladies / Christian Dusek  
Fotograf: Christian Dusek

Utl.: Der Julibeginn 2020 stand ganz im Zeichen der Fitness. Im mindkick Ladies Studio im achten Wiener Bezirk trainierten bekannte Ladies den richtigen Punch und treffenden Kick. =

Wien (OTS) - Fitness-Kickboxen macht fit und sorgt für wehrhaftes Selbstbewusstsein, weiß der Experte für mentale wie physische Selbstverteidigung und Studio-Gründer Thomas Bencsik. Mit viel Empathie führte der Psychologe und mehrfache Staats- und Vizestaatsmeister im Kickboxen die Teilnehmerinnen durchs Training am Sandsack und durch die sogenannte Schlagschule. Unter den begeisterten Ladies waren Sängerin Charlotte Ludwig, Schauspielerin

Judith Rumpf, Tanzschul-Besitzerin Yvonne Rueff und DJane Martina Kaiser.

Zeitgleich waren neben den Ladies auch bekannte Männer im mindkick Ladies Studio, um EasyMotionSkin, ein innovatives Trainingssystem mit Elektromuskelstimulation, zu testen. So schlüpfte Sänger Gary Howard, ehemaliges Mitglied der Flying Pickets, in den blitzblauen Hightech-Trainingsanzug und auch Prinz Frédéric von Anhalt ließ sich die kundige Einweisung nicht entgehen. Nach einigen Übungen gingen die Herren dann - wohl auch motiviert von den anwesenden Ladies - ebenfalls ins Kickboxtraining mit Selbstschutz-Experte Thomas Bencsik.

[[www.mindkickladies.at](http://www.mindkickladies.at)] (<https://mindkickladies.at/>)

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Dr. Ricki Weiss [office@rickiweiss.com](mailto:office@rickiweiss.com)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/5910/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0020 2020-07-14/08:59

140859 Jul 20

Link zur Aussendung:

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20200714\\_OTS0020](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200714_OTS0020)