



Super

«Blick am Abend»-Anastasia auf Fitness-Mission Turnen, wo andere trinken

11.21 Uhr, Aktualisiert 11.46 Uhr 102 Reax, 570 Views

Der Frühling ist da, doch der Körper ist noch im Winter-Modus. Schnell den Speck loswerden und den Stoffwechsel ankurbeln? Unsere Redaktorin Anastasia testet das Swiss City Bootcamp.



Anastasia Mamonova
REDAKTORIN

10 SHARES

FEEDBACK GEBEN



Morgensport auf der Bäckeranlage.

4.45 Uhr: Der Wecker klingelt, der Oberkörper schmerzt. Für den Zopf brauche ich drei Anläufe, weil ich meine Arme nicht so lange oben halten kann. Dafür brauche ich heute weniger Wasser, um den angeblich den Stoffwechsel anregenden Riegel runterzuspülen. Die erste Motivation für Tag zwei der Body Reboot Challenge im [Swiss City Bootcamp](#).

Bild 1 / 4



Krampfen für einen straffen Bauch.

Mehr zum Thema



«Blick am Abend»-Anastasia hat eine Mission Fit in fünf Tagen!

218 Reax

Newsletter

Erhalte die besten Geschichten täglich per E-Mail

NEWSLETTER ABONNIEREN

Social Stream

Tweets by @blickamabend



Embed

View on Twitter

Das könnte dich auch interessieren



Gemeinsam gegen den Hunger Dieser Kühlschrank rettet Leben

331 Reax



Migros und Coop senken über 100 Produkte-Preise Milch macht müde Detailhändler munter

154 Reax



Gesunder Power-Nap Deshalb lohnt sich ein Mittagsschläpfchen

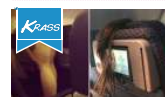
109 Reax

Bilder des Tages



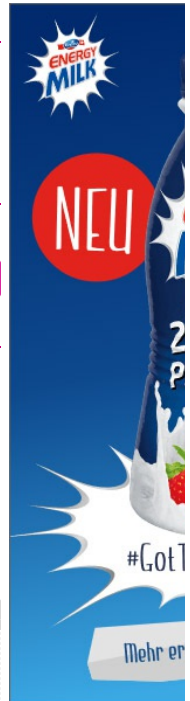
0 Reax

Heiss auf Blick am Abend



Astand, kännsch? Flugverbot für diese 25 Spinner!

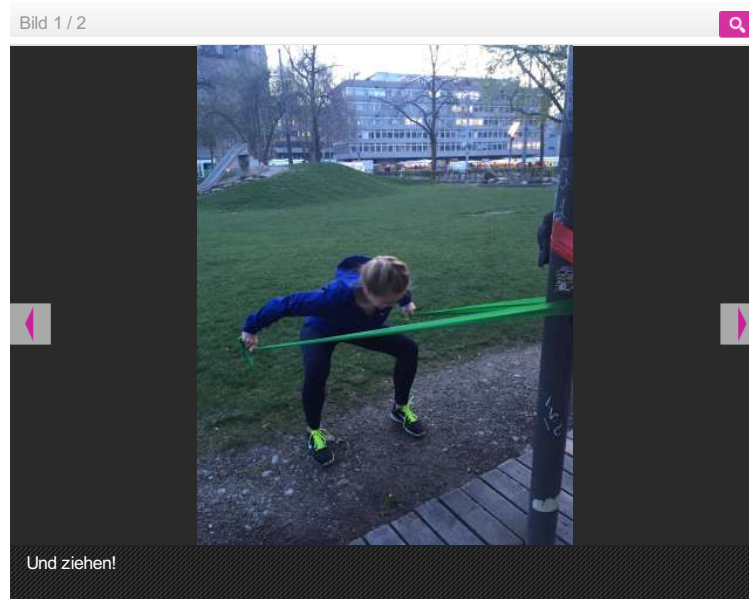
3'595 Reax



Heute heisst es: Raus aus dem Boxclub, rein ins Stadtvergnügen. Jeder Platz, jedes Bänkli, jede Stange, jeder Zaun und jede Wiese werden für Turnübungen in Beschlag genommen. Die gleichen Plätze, wo gestern noch getrunken und geschlemmt wurde, wie man an den rumstehenden Bierdosen und McDonald's-Tüten erkennen kann.



Wenn nicht gerade Joggen oder die allgegenwärtigen Burpees auf dem Programm stehen, kommt das Gummiband zum Einsatz.



Der Vorteil bei diesem Training ist, dass es sich für alle Niveaus und Fitness-Levels eignet. Wer nicht mehr mag, kann auch kurz eine Pause machen.

Schnügel des Tages





Die zweite Motivation: Morgensport ist überhaupt kein Problem und die frische Luft macht gute Laune. Dann stelle ich aber fest, dass jede Medaille ihre Kehrseite hat.

Bild 1 / 2



Der Boden eignet sich nicht für zarte Bürohände.

In diesem Fall: das nasse Gras mit rutschiger Erde (oder war das doch Hundekacke?) und der harte Asphalt unter den Händen. Die Geübten in der Gruppe bringen Handschuhe mit, die Ungeübten (mich eingeschlossen) kommen mit roten Flecken zurück. Die zarten Bürohände ertragen heutzutage auch nichts mehr.

Der Rückweg verläuft über den Helvetiaplatz, vorbei am Wochenmarkt. Beim Anblick des Fisches, Käse und der Früchte läuft mir das Wasser im Mund zusammen. Ich beiße auf den Riegel. Er schmeckt immer noch nicht wie ein saftiger Burger. Aber auch nicht mehr wie bittere Baumrinde. Das freut mich.





 10 SHARES


 FEEDBACK GEBEN

Wie findest du den Artikel?

Unsere Leser empfehlen



Muslima Keller-Messahli zur Handschlag-Dispens in Therwil BL

«Im Koran ist von einem Verbot keine Rede»



Handschlag-Streit in Therwil

Dieser Muslim-Teenie diktiert dem Rektor die Regeln

Meist gelesen



Komm nicht auf böse Gedanken!

13 Bilder, die du falsch verstehen könntest



Kannst du widerstehen?

10 unglaublich ansteckende Lach-Anfälle

Bilder des Tages

Bild 1 / 4



Höhe Tauern, Österreich - Der österreichischer Kunstflug-Pilot Hannes Arch (48) kennt sich mit rotierenden Propellern aus. Aber die Künen, die er in einem Windpark fliegt, sind Spitzenklasse – und [» mehr](#)





We inform.
We entertain.
We connect.

Ringier im Web

[ALPHA.ch](#)
[Anibis](#)
[Autoscout24](#)
[Blick](#)
[Bolero \(de\)](#)
[Bolero \(fr\)](#)
[Campanda](#)
[Cash](#)
[Dein Deal](#)
[Geschenkidee](#)

[Glückspost](#)
[Idee cadeau](#)
[Il Caffé](#)
[Immscout24](#)
[Infront Ringier](#)
[Jobcloud AG](#)
[Jobscout24](#)
[Jobs.ch](#)
[jobup.ch](#)
[LandLiebeTV](#)

[l'Hebdo](#)
[l'illustré](#)
[Onlinekiosk](#)
[Parfümidee](#)
[Pixobello24](#)
[Radio Energy Basel](#)
[Radio Energy Bern](#)
[Radio Energy Zürich](#)
[Sat.1 Schweiz](#)
[Schweizer Illustrierte](#)

[Scout24](#)
[SI Style](#)
[The Classical Company](#)
[Ticketcorner](#)
[Topjobs](#)
[TV8](#)
[Verkaufen.ch](#)