



Jöö

«Blick am Abend»-Anastasia auf Fitness-Mission

Partner-Krampfen mit Claudio Zuccolini

13.14 Uhr, Aktualisiert 13.20 Uhr 79 Reax, 228 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



9 SHARES



Die Verstärkung aus meinem Heimatkanton rückt am dritten Tag der Body Reboot Challenge im Swiss City Bootcamp endlich an! Claudio Zuccolini ist heute mein Partner in Crime. Nach dem Motto «geteiltes Leid ist halbes Leid» kämpfen wir uns gemeinsam durch das strenge Programm.

Bild 1 / 4



Bauchübungen im Team.

Springen hier, pushen dort - Carola nimmt uns auch heute richtig ran. Schon beim Aufwärmen

Mehr zum Thema



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



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

Newsletter

Erhalte die besten Geschichten täglich per E-Mail

NEWSLETTER ABONNIEREN

Social Stream

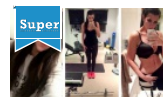
Tweets by @blickamabend



Embed

View on Twitter

Das könnte dich auch interessieren



Verrückte Verwandlung
Diese Frau passte früher nicht mal in einen Flugzeugsitz
828 Reax



Christa Rigozzi bei den Erdbeben-Opfern von Haiti
«Ich habe geweint, geschluchzt und geschrien!»
272 Reax



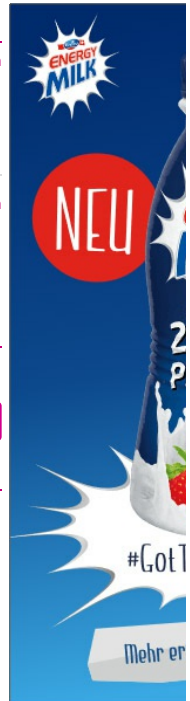
15 Mal Kopfschütteln
Meinen diese Leute das ernst?
806 Reax

Bilder des Tages



0 Reax

Heiss auf Blick am Abend



mögen meine Arme nicht hoch und die Beine nicht auseinander - was sich im Ruhezustand als leichtes Ziehen anfühlt, entpuppt sich in Bewegung als mühsamer Kater.

Bild 1 / 3



Claudio und Carola machens vor.

Claudio fühlt mit: «Es ist schon streng, aber es tut gut. Ich bin im Nachhinein immer froh, dass ich es gemacht habe.» Am schwersten fallen ihm die Burpees. Auch mir geht nach zehn Stück die Puste aus.

Bild 1 / 2



Diese Übung klappt gut,...

Streng wirds dann, wenn Carola mitzählt: «Zehn, neun, neun, acht, sieben, sieben...». «Ich glaube, wenn man zu viel Sport macht, verlernt man das Rechnen», witzelt Claudio.



«Jon Snow» liebt «Ygritte»!
12 Promi-Paare vor und hinter der Kamera

1'097 Reax



15 Vater-Sohn-Momente
Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm

2'242 Reax



Hilfe!
Die 17 fürchtbarsten Pärchen

3'438 Reax



9 Anzeichen, dass du dir zu viel Sorgen machst
Ist doch nur ein Aprilscherz!

607 Reax



16 Aprilscherze zum Nachmachen
Veräppeln erlaubt

8'377 Reax

Schnügel des Tages



0 Reax



Was ich bei viel Sport und dem geRIEGELten Ernährungsablauf definitiv nicht verlernt habe, ist Appetit zu verspüren. Ich habe Lust auf alles gleichzeitig, kalt und warm, fettig und kalorienarm, zum Dreinbissen und zum Löffeln. Und meine Arbeitskollegen machens mir nicht leichter.



Vor meinen Augen essen sie Gipfeli, Schoggi und Minipics. Wenn ich rumnörgle, nennen sich mich Anastasia Magnúmová. Doch dann kommt wieder eine Motivation von Claudio: «Anastasia, du bist Bündnerin! Wir! Schaffen! Das!» Ich wünsche ihm bei seiner [Challenge gegen Midi Gottet](#) das gleiche.



9 SHARES

FEEDBACK GEBEN

Wie findest du den Artikel?

- SUPER (12)
- JÖÖ (13)
- FUNNY (11)
- FAIL (2)
- KRASS (7)
- GOOD NEWS (11)

Unsere Leser empfehlen



Handschlag-Streit in Therwil
Dieser Muslim-Teenie



Un glaubliche Fehlkonstruktionen
27 Architekten, die versagt

diktiert dem Rektor die Regeln

haben

Meist gelesen



15 heisse Beweise
Schauspielerinnen waren in den 90ern sexyer als heute



Komm nicht auf böse Gedanken!
13 Bilder, die du falsch verstehen könntest

Bilder des Tages

Bild 1 / 4



London, England - Lucca (12) hat Hunderten von Soldaten das Leben gerettet – und bei einem ihrer 400 Minensuch-Einsätze in Afghanistan ihr linkes Vorderbein verloren. Gestern erhielt die deut: [x mehr](#)



[Impressum](#) | [Kontakt](#)

[FAQ](#)

[Datenschutz](#)

[AGB](#)

[Hier werben](#)

[Newsletter](#)

[ePaper](#)

[Apps](#)

© 2016 Blick am Abend



We inform.
We entertain.
We connect.

Ringier im Web

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

[Glückspost](#)
[Idee cadeau](#)
[Il Caffé](#)
[Immoscout24](#)
[Infront Ringier](#)
[Jobcloud AG](#)
[Jobscout24](#)
[Jobs.ch](#)
[jobup.ch](#)
[LandLiebeTV](#)

[l'Hebdo](#)
[l'illustré](#)
[Onlinekiosk](#)
[Parfumidee](#)
[Pxbello24](#)
[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](#)