

# «Hart, aber wirksam»

Zwei Oberländer trainieren seit zwei Wochen, um möglichst viel Gewicht zu verlieren. Das Ergebnis kann sich sehen lassen.

«Sie sind beide momentan an der Spitze», sagt Trainer Beni Bachmann, Leiter des Abnehm Wettbewerbs von Bodybalancing in Zürich. Die beiden Oberländer Kandidaten, Milna Nicolay (Uster) und Gabriele Calderone (Fehraltorf) trainieren während vier Wochen, um möglichst viele Pfunde ihres Übergewichts zu verlieren (wir berichteten). Dieses Wochenende ist Halbzeit und beide sind nach wie vor voll motiviert dabei. «Ich habe schon 8,5 Kilo weniger», sagt Milna Nicolay, mit einem Startgewicht von 137. Und auch Gabriele Calderones Waage zeigt statt 110 nur noch 102 Kilogramm an. «Das Training ist sehr intensiv, aber gut», sagt Nicolay. Die Kandidaten bewegen sich nur

in freier Natur und werden dabei von Trainern begleitet. «Ich mache Sachen, die ich niemals für möglich gehalten habe.» Die erste Liegestütze sei hart gewesen, inzwischen sei die Frage: «Schaffe ich eine mehr als gestern?»

## **Psychisch auf Frust vorbereitet**

Gabriele Calderones Ziel ist klar: «Ich will auf 83 Kilo runter.» Ob er es schafft? «Beni Bachmann hat uns kürzlich psychisch auf Frusterlebnisse vorbereitet», sagt Calderone. Und er hofft, dass sie bei ihm ausbleiben werden. Weniger Bauch und ein schmaleres Gesicht – die Veränderungen seien sichtbar. Bei Milna Nicolay habe die Beweglichkeit zugenommen, ihre Körperhaltung verändert. «Siehst du gut aus», höre sie oft. Mit dem bisher Erreichten sind beide zufrieden. Am Ende müsse sich allerdings zeigen, ob sie das Training später im Alltag einbauen können. (wsy)

---

In zwei Wochen wird der ZO/AvU an dieser Stelle das Schlussresultat veröffentlichen. Information: [www.bodybalancing.ch](http://www.bodybalancing.ch).