FREIZEIT



MOTOR

Den Körper neu starten

Nach nur sieben Tagen zeigt die iSANO Body Reboot Challenge in Wien erste messbare Ergebnisse: rund zwei bis drei Kilo weniger, dazu weniger Körperfett bei gleichzeitigem Muskelaufbau, bestätigt Initiatorin Carola Schoch.

Ende August startete die erste Ausgabe von „Dein Neustart in 21 Tagen“, prominent besetzt mit Gesichtern aus Sport, TV, Musik, Wirtschaft und Social Media. Drei Wochen lang standen Functional Training, Ernährungscoaching, Body Check-ups und eine eigene iSANO-ONLY-Woche auf dem Programm.

Die Waage ist nicht die ganze Geschichte
Gemessen wird die Körperzusammensetzung per EvoSync von Aura Vitality, ergänzt durch Körperfett- und Umfangmessungen. „Interessant ist nicht nur, was die Waage sagt“, erklärt Carola Schoch, Initiatorin der Reboot Challenge. „Wenn das Körperfett sinkt und gleichzeitig Muskulatur erhalten oder aufgebaut wird, ist das für uns wesentlich aussagekräftiger als eine reine Gewichtsangabe.“ Das erklärte Ziel war nie, möglichst schnell möglichst viel Gewicht zu verlieren, sondern zu zeigen, was passiert, wenn Training, Ernährung, Regeneration und persönliche Betreuung konsequent zusammenspielen.

Prominente mit echtem Commitment
Mit dabei waren beim ersten Run unter anderem Lou-Anne Gleissenebner, Martina Gleissenebner-Teskey, Sandra Thier, Stefan Koubek, Dominique Heinrich sowie Hanspeter Soller. Trotz der prominenten Namen bleibt die Challenge vor allem eines, wie Mitinitiator Christopher Dengg, Personal Trainer und ehemaliger Mister Austria, betont: „Trainingspläne und Coaching können wir liefern. Schwitzen müssen die Teilnehmer:innen selbst.“

Wie es weitergeht
Wer selbst neu starten will, muss darauf nicht bis zum nächsten Sommer warten: Die nächste iSANO Body Reboot Challenge beginnt im November, Informationen dazu gibt es unter **bodyreboot.at**





Carola Schoch und Christopher Dengg organisieren die Reboot Challenge (oben), Sportstars wie Stefan Koubek (unten links) machen mit.

TEXT: Franz J. Sauer
FOTOS: Bianca Kübler