



Lohnt sich das?



## Tour de Trance

Bei einigen Trends fragen auch wir uns, ob sie ihr Geld wert sind. Zum Beispiel: **Boutique-Cycling** in Club-Atmosphäre. Unsere Volontärin Palina Dautfest hat es ausprobiert



**W**ährend meines Studiums habe ich ab und zu mal Spinning gemacht. Beim Indoorcycling konnte ich mich gut auspowern, außerdem werden dabei Ausdauer, Herz-Kreislauf-System und Immunsystem gestärkt. Aber auf Dauer wurde mir das Auf-der-Stelle-Treten doch etwas zu langweilig. Als ich von blackBIKE höre, werde ich deshalb neugierig: Die bieten Indoorcycling-Kurse in Club-Atmosphäre zu Disco-Beats an. Den Trend haben die Sportstudentinnen Maxi, Chiara und Lena während ihres Auslandssemesters in den USA entdeckt. Dieses Jahr haben sie ihr eigenes Studio in

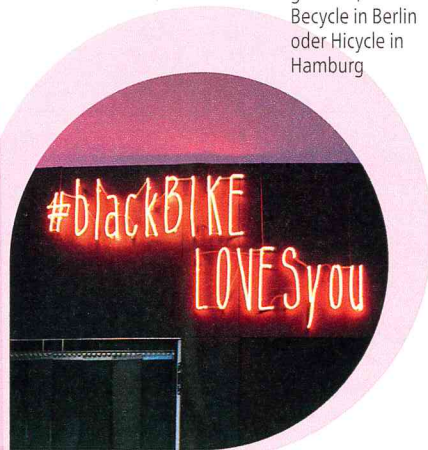
München eröffnet. Das Konzept: Sport machen und dabei Spaß haben wie im Club – ohne Kater. In intensiven 45-Minuten-Sessions soll nicht nur der Körper trainiert werden, auch der Geist soll einen positiven Motivationsschub mitnehmen. 30 Euro pro Einheit müssen sich ja lohnen. Um teilzunehmen, meldet man sich vorher online an.

Vor Ort wird mein Sitz eingestellt, die Cycling-Schuhe, die ich ausgeliehen habe, werden an den Pedalen festgeklickt. Dann ertönt laute Musik, der Raum wird von Schwarzlicht erfüllt und auf den ca. 25 Rädern im Raum fahren sich die Teilnehmer langsam warm. Kurz darauf fordert Trainerin Sara, die sich „Motivator“ nennt, dazu



### Trend aus New York

Auch in anderen Städten wird cool geradelt, z. B. bei Becycle in Berlin oder Hicycle in Hamburg



### BLACKBIKE IM TEST

Nach dem Motto „The healthy way of clubbing“ verbindet blackBIKE das Ganzkörper-Workout auf dem Fahrrad mit Club-Elementen wie Schwarzlicht und Musik. Mehr Infos: blackbike.club

auf, den Widerstand am Bike hochzudrehen: Ein schneller Sprint im Stehen folgt, dann ein Intervall mit Hanteln. Kurze Pause, bevor es weiter mit Push-ups auf dem Lenker geht. Ich bin völlig aus der Puste. Meine Beine, mein Po und meine Arme brennen! Trotzdem treten meine Füße wie von selbst weiter. Die Gruppendynamik und die Zurufe vom Motivator spornen mich an. Sara macht die Übungen selbst an ihrem Bike vor, geht aber auch mal durch die Reihen und ruft: „Nicht aufgeben! Beißt euch durch!“ oder: „Nur wenn ihr eure Komfortzone verlasst, könnt ihr etwas erreichen. Wie im echten Leben.“

Nach 45 Minuten kann ich nicht fassen, dass es vorbei ist. Die Zeit verging so schnell! An den Muskelkater in Po und Beinen werde ich mich aber noch lange erinnern. Boutique-Cycling ist irre anstrengend und nichts für absolute Anfänger. Die Kombination aus lauter Musik, Anweisungen und Lightshow grenzt an Reizüberflutung. Gut für alle, die ihre Grenzen austesten wollen. Für mich: ein Spaß, aber höchstens zweimal die Woche denkbar. **M**

FOTOS: MANUELA PICKART



Survival Kit



**Rebeka Dornhege Reyes** kauft als Kostümbildnerin und Stylistin hauptberuflich ein. Da sie Schätze in Höchstgeschwindigkeit erspäht, nennen Freunde sie auch „Speed Shopping Queen“.

## Was nimmst du mit zum Shoppen?

Diese Packliste ist praxiserprobt: So stöbert Stylistin Rebekka auch in der Adventszeit entspannt durch die Läden

**D**as Wichtigste, bevor ich losziehe: ein Plan. Ich lege zuerst eine Route mit allen Shops, an denen ich Halt machen möchte, fest. Das perfekte Shopping-Outfit ist für mich vor allem bequem. Ein lockerer Kuschelpulli (1) zu Jeans und Sneaker (2) ist meine Komfi-Kombi. Weil ich lieber durch Straßen mit kleinen Boutiquen als große Kaufhäuser bummle, sind auch Handschuhe (3) ein Muss. Viel praktischer als ein Schirm ist der klassische Regenmantel (4), in dessen Taschen ich immer Desinfektionsmittel (5), eine Handcreme (6) und Taschentücher griffbereit habe. Damit beim Wühlen und Probieren nichts schmutzig wird, verzichte ich auf Make-up und verwende nur etwas Lippenpflege (7). Fühle ich mich blass, hilft roter Lippenstift (8). Und damit meinem Scanner-Blick wirklich nichts entgeht, binde ich die Haare zum Dutt hoch (9). Die ersten Einkäufe verschwinden dann direkt im Rucksack (10), so hab ich immer die Hände frei. Geldkarten und Handy verstaue ich separat im umgehängten Crossbody Phone Case (11) meines eigenen Labels Mijune. So habe ich alles Wichtige immer griffbereit. Und es rettet mir regelmäßig das Leben: Wenn's hektisch wird, lasse ich wichtige Sachen nämlich gern mal liegen...

### Checkliste

- To-do-Liste
- Oversized Pulli
- Sneaker
- Handschuhe
- Regenmantel
- Desinfektionsmittel
- Handcreme
- Taschentücher
- Labello
- Lippenstift
- Haargummi
- Rucksack
- Crossbody Bag

TODAY TO DO!

- 2 „Air Force 1“ Sneaker von Nike (ca. 75 €)
- 4 Regenmantel „Long Jacket“ in „Scarlet“ von Rains (ca. 95 €)
- 6 „Rève de Miel Hand and Nail Creme“ von Nuxe (ca. 10 €)
- 8 Lippenstift „Rouge Pure Couture Collector Edition“ in „Lo Orange“ von Yves Saint Laurent (ca. 36 €)
- 11 Crossbody Phone Case von Mijune & Lapaporter (ca. 98 €, über mijune.de)

FOTO: PRIVAT; STILLS: PR (11), ISTOCKPHOTO.COM, MICHAEL BURRELL/ISTOCKPHOTO.COM