

WOCHENEND

EXTRA ZUM HERAUSNEHMEN

Das große Wochenend-Extra in Ihrer BILD Hamburg: Wie wird das Wetter? +++ Das große BILD-Horoskop +++ Wie geht's bei GNTM weiter? +++ Wie funktioniert eine Penis-Transplantation? +++ Lohnt sich der Polizeiruf? +++ TV-Programm fürs Wochenende +++ Eine Doppelseite Superrätsel +++

Disco-Radeln ++ Buddha-Building ++ Wasser-Yoga

So verrückt hält sich Hamburg fit



Anstrengender Brett-Sport: „Floatfit“ in der Alsterschwimmhalle

Nur einer bleibt trocken: Trainer Rob



Trainieren Muskeln mit dem Geist: die Brüder Victor und Armin Schwencke (v. li.) von „Royal Sports Spirits“



Trainerin Brit ist voll konzentriert auf ihre Tiefenmuskulatur

Von **M. KAEFERT** und **L. V. SCHLIPPE**

Eppendorf/Volksdorf – Nun kommt er ja endlich, der Sommer. Aber warum ist der verflixte Winterspeck noch da?

Good News: Nach Craft Beer und Pulled Pork kommt jetzt ein Trend aus New York, der nicht dick, sondern fit macht. Hicycle! Hi, was?

Hicycle ist Fitness und Feiern in einem. „Wir machen Indoor-Cycling in Nachtclub-Atmosphäre“, erklärt Michaela Cordes (48), die den Hype aus dem Big Apple nach Eppendorf importiert hat. Hier hat sie gerade das erste Studio eröffnet. Im Fitnessraum herrscht Club-Atmosphäre: Bunte Scheinwerfer, schummriges Licht. Der Trainer ist auch DJ und die Boxen verleihen dem Workout tüchtig Wumms. Dann geht's los: „Dancing on a bike“, nennt Michaela Cordes das Prinzip, „getanzt“ wird auf „Tomahawk“-In-

door-Cycling Bikes, zusätzlich mit Hanteln.

Und ja: Das ist echt schweißtreibend! „In 45 Minuten Workout verbrennt man bis zu 700 Kalorien“, erklärt Trainerin und Studioleiterin Nicki, „das merkt man aber nicht – dank der Party-Endorphine!“

Auch typisch „New York Style“ ist das Motto „Come as you are“: „Komm wie du bist“ – außer Shirt und Hose

muss man nichts mitbringen: Handtuch, Duschgel, (frisch desinfizierte) Sportschuhe – das gibt es alles vor Ort. „Sachen vergessen“, gilt also nicht als Ausrede. Gebucht wird online – voll flexibel und ohne Vertrag. Das „First Time“-Paket kostet 28

Euro. Infos: www.hicycle.de.

Ebenfalls voll im Trend: Trainieren nach dem „Achtsamkeitsprinzip“ – Krafttraining beim Meditieren.

Erfunden haben das die Brüder Armin (59) und Victor Schwencke (56), die in Volksdorf ihr Studio betreiben. „Früher waren wir Bodybuilder, sind klassisch pumpen gegangen“, so Armin. Bis sie vor 10 Jahren anfangen, sich mit Mental-Training zu beschäftigen.

Die zwei wissen also genau, wovon sie reden. Sie glauben: „Der Geist ist viel stärker als der Körper.“ Und das wollen sie nutzen. Kreiert ist der Sport nach der Lehre des Zen-Buddhismus. Armin: „In unseren Studios zeigen sich 30 Prozent mehr



Disco-Atmosphäre beim Sport! Der Trend kommt natürlich aus den USA

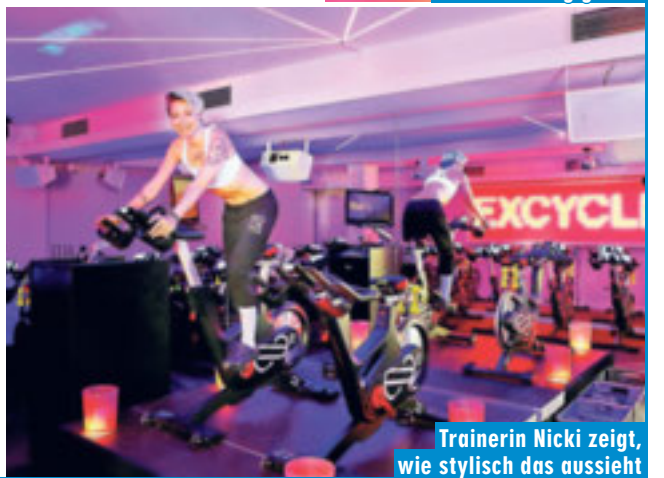
Kraftzuwachs.“ Schnupperkurse gibt es ab 19 Euro. Infos: www.royalsports.de.

Und auch der Aqua-Sport boomt!

Vom Trampolinspringen unter Wasser, bis Rad fahren. Seit Anfang des Jahres gibt es jetzt „Floatfit“. Ein Ganzkörper-Training aus Großbritannien, bei dem man auf einer luftgefüllten Matte auf dem Wasser Yoga macht. 41 Euro, Infos: www.baederland.de.



Studio-Gründerin Michaela Cordes hat den „Hicycle“-Trend nach Hamburg geholt



Trainerin Nicki zeigt, wie stylisch das aussieht
Fotos: SYBILL SCHNEIDER

IHR BILD-WOCHENEND-PLANER

City – Sonnenschein und gute Laune – wer an diesem Wochenende nichts unternimmt, ist selber schuld. BILD hat die Tipps.

STADTFEST

In der Langen Reihe feiert man heute

und morgen das St. Georg Stadtfest. Auf zwei Bühnen spielen Newcomer und Klassiker. Stadtteilchöre, Gruppen und Vereine gestalten das Programm. Von Hüpfburg bis Flohmarkt.

MINI-BOOTE ON TOUR

Ab 10 Uhr ist morgen auf dem Parksee in „Planten un Blumen“ Halligalli beim Modellboote-Schau-fahren. Vor allem Schlepper und Ver-

sorgungsboote werden unterwegs sein.

KUNST FÜR JEDERMANN

Bei der „Hamburg bietet Kunst“-Open-Air-Vernissage haben Künstler aller Genres die Möglichkeit,

auszustellen und zu verkaufen. Über 150 Künstler aus aller Welt nehmen teil. Live entstehen im „Landhaus Walter“ neue Kunstwerke, dazu gibt es Theater- und Tanzauf-führungen sowie Live-

Musik. Auch Kinder-Workshops stehen auf dem Programm. Morgen 11 bis 20 Uhr, 6,50 Euro.

OPEN-AIR-PARTY

Beim Draußen-Festival „Der letzte Tanz“ am Nobistor wird zu

Techno-Sounds von „Art & Brothers“ abgetanzt, dazu gibt's Drinks und Burger. Zum Line-Up gehören unter anderem Me & My Monkey, Clashes, Kiianu und Carlai. Ab 14 Uhr, 8 Euro.