



TagesAnzeiger

## Schwitzen mit der coolsten Frau der Schweiz

Das Lieblings-Workout von Melanie Winiger soll das härteste Konditionstraining der Welt sein. Sein Vorteil liegt aber woanders.

---

*Die Autorin versuchte sich mit Melanie Winiger an deren Lieblingsworkout «Spark Cycling».*

Eigentlich kenne ich das mit dem Vorturnen nur vom Turnverein in meinem Heimatdorf und von Aerobic-Klassen und Ähnlichem, von dem ich mich aber tunlichst fernhielt. Heute aber wird vorgeturnt, denn heute besuche ich das coolste Workout, das die Stadt zu bieten hat. Zumindest ist es das Lieblings-Workout von Melanie Winiger, inklusive Suchtfaktor, heisst es. Und Melanie ist die coolste Frau der Stadt, die Kate Moss der Schweiz.

Spark Cycling heisst das Ding, die Idee kommt aus Amerika: «Ignite your inner Fire», so das Motto, «sculpt your body», «free your mind». Melanie schwört auf Vorturnerin Irina, die hier «Head Instructor» heisst. Sie führt uns 20 «Rider» an, die auf Rädern im «Cube», einem abgedunkelten Raum auf unseren Rädern sitzen und auf ihre Kommandos warten. Besser: Wir stehen im Wiegetritt und treten im Rhythmus von DJ Khaled, Rihanna und ASAP Rocky. Vorne bellt, flötet, singt Irina, motiviert und korrigiert. Die Klasse - bis auf zwei tapfere Männer ausschliesslich Frauen - hechelt, tritt, schwitzt und hechelt noch mehr, als lägen man kollektiv in Geburtswehen.

Melanie hatte mich gewarnt: Das härteste Konditionstraining Zürichs sei das, selbst ausgebuffteste Sportprofis kämen dabei an ihre Grenzen. Also strenge ich mich an, auch wenn die Beine bald brennen und ich mich bei Irinas Left/Right-Kommando fühle wie ein motorischer Legastheniker. Das Workout ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf Ausdauer und Beinmuskulatur, sogar tänzerische Elemente gibt es, die mich aber beinahe vom Rad katapultieren. Mangelnde Eleganz versuche ich mit Einsatz auszubügeln, aber da es dunkel ist, spielt es ohnehin keine Rolle. Ich trete im Einklang mit dem Beat, mit Irina und mit einem halben Seitenblick zu Melanie. Sie ist voll im Flow, denn darum geht es hier: loslassen, sich verausgaben, alles geben.



Ob es das härteste Konditionstraining ist, sollen andere entscheiden. Wichtig ist ohnehin etwas anderes, wie sich mir bald offenbart. Als ich nicht mehr kann und in den Seilen hänge, tauche ich ein in die Musik, die Dunkelheit und irgendwann übernimmt eine Kraft, die grösser ist als ich selbst, die Peitsche des Kosmos treibt dich über die erlösende Ziellinie, als Irena ankündigt: Gut jetzt, wir habens geschafft. Uff. Ich blicke zu Melanie, sie strahlt – alle Riderinnen strahlen, als hätten sie das Licht gesehen. So wie ich. Es war mein eigenes und leuchtet jetzt hoffentlich so schön, wie das aller anderen Riderinnen.

[www.sparkcycle.ch](http://www.sparkcycle.ch)

***Michèle Binswanger ist Autorin beim «Tages-Anzeiger», liebt Sport und Trainingsphilosophien. Wöchentlich schreibt sie die Work-out-Kolumne und postet regelmässig auf diesem Instagram-Kanal.***