

Die Spinnen schon am frühen morgen.....

Bereits zur 10. Staffel treffen sich jeden Mittwochmorgen um halb acht 10-13 Frühsportler im Sportstudio Aviva in Bihlerdorf zum Indoorcycling. Zu einer Zeit, bei der Mancher sonst noch nicht mal am Arbeitsplatz zu sehen ist, radeln die Teilnehmer zu flotter Musik.

Abwechslung zu den normalen Einheiten sind die Virtuellen Touren. In den letzten 5 Jahren waren die Radler schon in Italien und Neuseeland, oder auf den Tour de France Radklassikern wie der Aufstieg nach L'Alpe d'Huez oder dem Mont Ventoux. Aber auch „Konzertbesuche“ bei U2, Dire Straits oder Paul van Dyk standen schon auf dem Programm. Der Höhepunkt einer jeden Staffel ist aber der „Spinnathlon“, eine eigene Erfindung vom Radtrainer Jörg Schnitzler. Der Wettbewerb stellt eine Kombination aus Indoorcycling und Schießen mit Lasergewehren dar.

Nach jeder Stunde werden die Abtrainierten Kalorien durch Butterbrezeln wieder kompensiert, bevor die Teilnehmer dann richtig wach den Arbeitsplatz erreichen.



