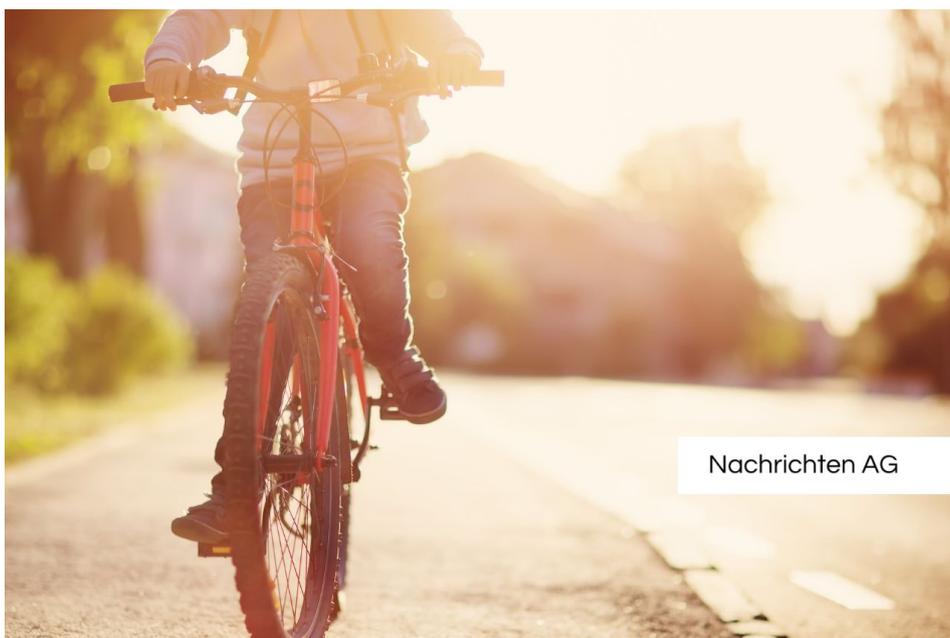


## Rhythm Cycling: Der neue Fitness-Trend, der Berlin erobert!

Rhythm Cycling erobert Berlin: Erfahren Sie, wie diese Fitness-Trendbewegung mit Musik und Choreografie begeistert.



Dunkle Räume, pulsierende Beats und schimmernde Lichter – das klingt nach dem perfekten Ambiente für einen Clubbesuch, doch in Berlin ist dieses Erlebnis mittlerweile auch in Fitnessstudios angekommen. Die Rede ist vom Rhythm Cycling, einer modernen Variante des klassischen Spinnings, die das Radfahren mit einer mitreißenden musikalischen Untermalung kombiniert. Wie **rbb24** berichtete, finden die Sessions in speziell abgedunkelten, schallisolierten Räumen statt, die mit hochwertigen Musikanlagen und beeindruckenden Lichtinstallationen ausgestattet sind. Dabei wird jeder Pedaltritt im Takt der Musik durchgeführt, was die Teilnehmer zu einer Art Choreografie zusammenbringt. Bis zu 16.000 Buchungen in einem Monat zeigen, wie sehr die Menschen diesen Mix aus

Sport und Spaß suchen.

## Das Konzept des Rhythm Cycling

Das Training basiert auf dem High-Intensity-Interval-Training und bietet in 45 Minuten abwechslungsreiche Übungen, die vom Coach angeleitet werden. Der Betreiber Till Trilling beschreibt diese Sessions als „Gesundheitsfaktor mit Club-Feeling“, das auch emotionale Höhepunkte mit sich bringt, wie gemeinsames Jubeln und Pushen im Takt der Musik. Das Angebot richtet sich besonders an Frauen im Alter von 25 bis 35 Jahren, wobei jede:r teilnehmen kann, ohne vorherige Spinning-Erfahrung mitbringen zu müssen. **Zusätzlich** ist auch das musikalische Element des Rhythm Cycling nennenswert: Die Kombination aus Beat und Bewegung ähnelt dem Konzept von Trillern in der Musik, die durch schnelle Wechsel zwischen benachbarten Tönen charakterisiert sind. Genauso wie ein guter Triller in der Musik rhythmische Interesse und emotionale Tiefe schafft, ermöglicht Rhythm Cycling den Teilnehmer:innen, ihre Fitness auf mitreißende Weise zu steigern.

Die Kurse kosten etwa 15 Euro pro Session und bieten eine breite musikalische Palette, von angesagtem Techno bis hin zu Pop-Hits, was die Sessions für ein breites Publikum attraktiv macht. Ob leidenschaftlicher Radsportler oder Neuling – jeder kann teilnehmen und von der einzigartigen Atmosphäre profitieren. So wird das gym-ähnliche Training zum Erlebnis, das nicht nur den Körper, sondern auch die Seele mitreißt.

RBB24

### Details

#### Quellen

- [www.rbb24.de](http://www.rbb24.de)
- [en.m.wikipedia.org](https://en.m.wikipedia.org)

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**