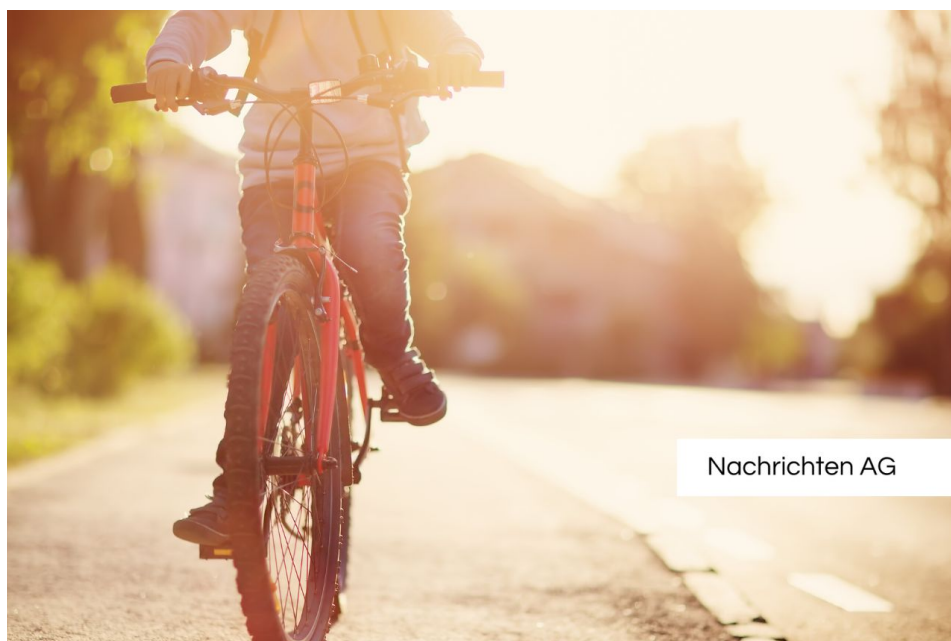


Rhythm Cycling: Der neue Fitness-Trend in Berlins Sportstudios!

Entdecken Sie Rhythm Cycling in Berlin: Ein neuer Fitness-Trend, der das Spinning revolutioniert – mit Musik, Licht und Spaß!



Nachrichten AG

Dunkle Räume, pulsierende Musik und adrenalingeladene Fitness – das ist die neue Trendsportart, die viele Berliner begeistert: Rhythm Cycling. Wie **RBB24** berichtet, verwandeln moderne Sportstudios ihre Räumlichkeiten in schallisolierte Tempel des Rhythmus, in denen das Radfahren mit einer durchdachten Choreografie kombiniert ist. Bei diesem innovativen Fitnesskonzept stehen die Teilnehmer auf stationären Fahrrädern und treten im Takt zu mitreißender Musik, unter Anleitung eines motivierenden Trainers, der Anweisungen gibt und gleichzeitig für die richtige Stimmung sorgt.

Das Prinzip ist einfach: Jeder Pedaltritt wird im Einklang mit der

Musik ausgeführt, wobei auch verschiedene Übungen integriert werden, die den ganzen Körper ansprechen. Momente wie die emotionale Steigerung der Musik, die im Drop mündet, lassen die Teilnehmer gemeinsam jubeln und pushen, was zu einem einmaligen Erlebnis führt. Die Kurse erfreuen sich großer Beliebtheit, mit über 15.000 Buchungen im Januar allein, was zeigt, dass Menschen nach Abwechslung zum Alltag suchen und gleichzeitig fit bleiben wollen. Der Gründer Till Trilling unterstreicht, dass die Kurse für alle Fitnesslevels geeignet sind und eine besondere Atmosphäre im Vergleich zum klassischen Spinning bieten.

Musik als Herzschlag des Trainings

Interessanterweise spielt auch die Musikauswahl eine entscheidende Rolle im Rhythm Cycling. Von Berghain-Techno bis hin zu Pop-Hits, die Teilnehmer können aus einem breiten Repertoire wählen. Die Bedeutung der Musik wird durch die Verbindung zur musikalischen Technik des Trills unterstrichen, die in der Musikgeschichte als schnell wiederholte Note zwischen zwei benachbarten Tönen das Gefühl von Bewegung und Rhythmus schafft, ähnlich der Bewegung beim Cycling. Diese musikalischen Verzierungen, wie sie **Wikipedia** beschreibt, fügen der Darbietung Komplexität und Ausdruck hinzu – genau wie im Rhythm Cycling, wo der Takt die dynamische Ausführung der Übungen prägt.

In Berlin dominieren Frauen in der Altersgruppe von 25 bis 35 Jahren die Szene, doch auch ältere Teilnehmer sind willkommen. Sportbekleidung und ein gesundes Herz-Kreislaufsystem sind die einzigen Voraussetzungen, um an dieser mitreißenden Sportart teilzunehmen. Mit einem stufenlosen Widerstand und der Dunkelheit der Studios ist Fußballgefühle somit kein Thema – jeder kann dabei sein, unabhängig von Fitnesslevel oder Erfahrung.

Details	
Quellen	• www.rbb24.de • en.m.wikipedia.org

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de