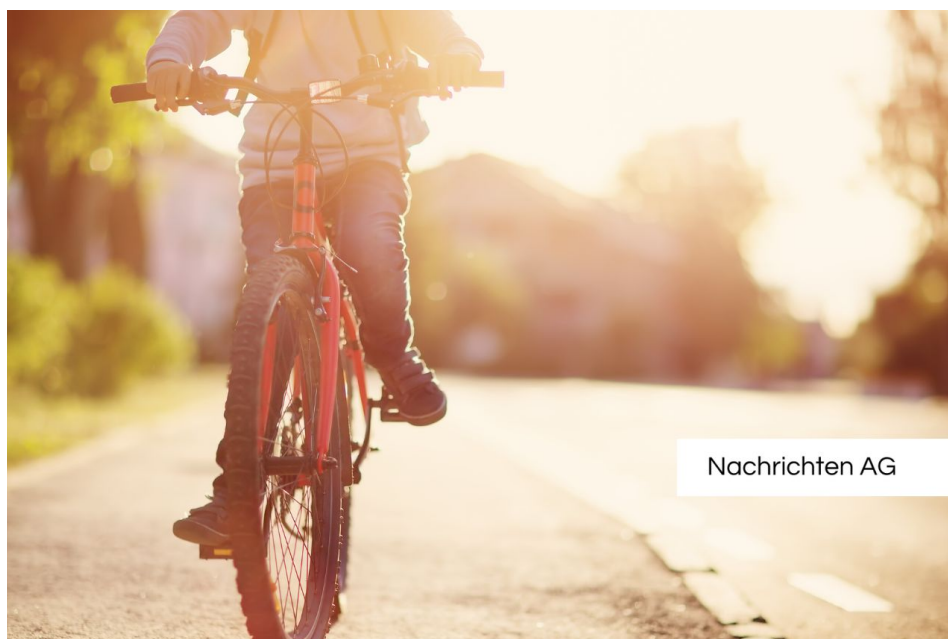


Rhythm Cycling: Der neue Fitness-Trend für Berlins Sportbegeisterte!

Rhythm Cycling boomt in Berlin: Innovative Trainingsformen kombinieren Sport mit Musik und schaffen ein spaßiges Fitnesserlebnis.



Nachrichten AG

Berlin, Deutschland - Dunkle Räume, schimmernde Lichter und bebende Bässe sind nicht nur Merkmale von Berliner Clubs, sondern auch von modernen Sportstudios, in denen eine neue Trendsportart boomt: das Rhythm Cycling. Diese Form des Indoor-Cyclings, die auch als Rhythm Ride oder Beat-Based-Cycling bekannt ist, unterscheidet sich deutlich vom klassischen Spinning. Bislang hat sich Spinning als Fitnessklassiker etabliert, doch nun bringt diese Weiterentwicklung den Spaß und das Entertainment in den Vordergrund. **RBB24 berichtet.**

Till Trilling, Betreiber von drei spezialisierten Studios in Berlin, beschreibt es als einen „gesunden Clubbesuch“: „Die Bikes stehen in schallisolierten und abgedunkelten Räumen, die

Musikanlagen klingen gut und es gibt sogar Lichthanlagen.“ Während der Trainer die Teilnehmer anleitet, vereinen sich Radfahren und verschiedene Übungen zu einer Art Choreografie, die im Takt der Musik erfolgt. „Aus dem stehenden Fahren werden Oberkörper Liege-, Stütz- und Trizeps-Übungen gemacht, teilweise werden auch Hanteln benutzt“, erklärt Trilling.

Die Anziehungskraft des Rhythm Cyclings

Das Konzept hinter Rhythm Cycling folgt dem High-Intensity-Interval-Training, bei dem sich Phasen maximaler Anstrengung mit Erholungsphasen abwechseln. Dies fördert den Fettstoffwechsel und steigert die Ausdauer. „Es hat eine enorme Intensität und ist unglaublich anstrengend“, fügt Trilling hinzu. „Es fühlt sich aber nicht so an, weil die Atmosphäre mit Musik und dem gemeinsamen Erleben motiviert.“

Im Januar 2025 rechnet Trilling mit 15.000 bis 16.000 Buchungen in seinen Studios. Das Interesse an diesem Sport ist groß, denn viele Menschen suchen einen Ausgleich zum Alltag und wollen ihren Körper transformieren, dabei jedoch auch Spaß haben. „Wir haben Angebote für jeden Musikgeschmack – von Berghain-Techno bis hin zu Taylor-Swift-Specials“, weiß Trilling.

Auf die Frage nach der Zielgruppe stellt er fest, dass in Berlin überwiegend Frauen im Alter zwischen 25 und 35 Jahren teilnehmen, auch ältere Teilnehmer sind echter Bestandteil dieser Szene. „Die einzige Voraussetzung ist ein gesundes Herz-Kreislaufsystem, Sportkleidung und eine Trinkflasche“, erklärt er weiter. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, wodurch das Training einsteigerfreundlich ist

Musikalische Elemente im Sport

Ein interessanter Aspekt von Rhythm Cycling ist die starke Verbindung zur Musik, deren Rhythmus die Bewegungen der Teilnehmer leitet. Diese musikalische Gestaltung lässt sich auch

auf andere Bereiche übertragen. Beispielsweise ist der **Trill**, ein musikalisches Ornament, ein schnelles Abwechseln zwischen zwei benachbarten Tönen und kann als Beispiel für diese Verbindung von Musik und Bewegung herangezogen werden. Der Trill, auch bekannt als Triller, ist häufig in der klassischen Musik zu finden und bietet sowohl rhythmische als auch melodische Interessen.

Im Sportstudio verknüpfen die Teilnehmer ihre Fitness mit musikalischen Elementen, wodurch eine besondere Atmosphäre entsteht. Die Kombination von Bewegung und Musik wie beim Trill schafft ein intensives Erlebnis. So können sowohl die emotionalen als auch die physischen Aspekte des Trainings intensiviert werden, wodurch jeder Teilnehmer seine persönliche Fitnessreise in einem gemeinschaftlichen Umfeld erleben kann.

Rhythm Cycling zeigt eindrucksvoll, wie Sport und Unterhaltung miteinander verschmelzen können und spricht damit eine breitgefächerte Zielgruppe an. Ein gesunder Lebensstil, gepaart mit dem Vergnügen an Musik und Bewegung in einem clubähnlichen Ambiente, macht diesen Trend so populär in der Hauptstadt und darüber hinaus.

Details	
Ort	Berlin, Deutschland
Quellen	• www.rbb24.de • en.m.wikipedia.org

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de