

KV Müggelspre e.V. – Topfit mit Indoorcycling

6 Stunden laute Musik, dröhnende Bässe, 140 Indoorbikes und viele Sportler...das hört sich nach einem ganz normalen Einsatz für die Fahrradsanitäter an, aber diesmal waren sie nicht im Einsatz sondern selbst mit dabei. Im B1 – Sport und Freizeit Center fand am vergangenen Samstag der 8. Indoorcycling Marathon statt und sechs Fahrradsanitäterinnen nahmen erstmals daran teil. Die neu gegründete Sportgemeinschaft der Bereitschaft Lichtenberg organisierte die Teilnahme an diesem Event. Für das DRK standen drei Indoorbikes zur Verfügung, auf denen im Wechsel gefahren werden konnte. Motiviert und angeleitet wurden die Teilnehmer von den sogenannten „Instructoren“, die auf den sechs Etappen ein buntes Programm mit verschiedenen Musikrichtungen und Fahrtechniken lieferten.



Was ist Indoorcycling?

„Indoorcycling oder auch Spinning genannt, ist der absolute Fettkiller. Kaum ein Workout ist effektiver und motivierender als Spinning auf dem Indoor-Cycle. Das Strampeln auf der Stelle ist ein perfektes Training für Körper und Geist. Und: Jeder kann's. Man spürt sofort, wie der Rhythmus der Musik in den Körper fährt und die Beine wie von selbst treten. Man befindet sich auf einer imaginären Tour über einsame Straßen und Hügel, aber auch auf einer Reise zu sich selbst. Action und Entspannung verschmelzen zu einem höchst effektiven Training. Man entscheidet selbst, was man sich abverlangt und kann sich dennoch von seinem Trainer und der Gruppe mitreißen lassen.“



Sandra Bögner