

Jahresbericht „SPINNING®“ 2015

Zur Vorbereitung auf eines der härtesten Radrennen der Welt entstand **SPINNING®**.

SPINNING®, das Original richtet sich an Menschen aller Fitnessstufen und hat sich deshalb heute als effektives Training im Fitnessbereich mehr als etabliert. In der Regel existieren in vielen Studios Wartelisten für die Kurse.

Das abwechslungsreiche athletische Trainingsprogramm baut auf Motivation, mentalen Trainingstechniken sowie Fahrtechniken und Übungen, die sorgfältig getestet wurden. Mit Fachkenntnissen auf den Gebieten Medizin, Trainingsphysiologie, Kampfsport und Sportpsychologie wird hier das umfassendste Programm auf stationären Bikes angeboten.

SPINNING® ist Gruppentraining auf stationären Bikes, hält fit und gesund, fördert Kraft und Ausdauer, ein idealer Fatburner, stärkt das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an, erhöht die Stressresistenz.

Wir bieten:

- Individuelle Radeinstellung
- Erlernen von Fahrtechniken
- Vermittlung optimaler Herzfrequenzen zur Trainingszielerreichung
- Richtige Atmung
- Body and mind – Training
- Motivierend unterstützende Musik
- Fahrsimulationen Flachland, Berg bis zum echten Race Day

Eine gute Instructorausbildung wird in Folge mit weiteren Fortbildungen weiter entwickelt. Für Spinninginstructoren ist es notwendig, innerhalb eines Zeitraumes von 2 Jahren Weiterbildungsmaßnahmen zu absolvieren, um den „Certified Spinning Instructor“ – Schein zu verlängern. Gemeinsam haben in diesem Zusammenhang Jacqueline Lawrentz und Heiko Spark im Dezember 2015 erfolgreich einen Workshop absolviert (Aerobic Base Building & Fatburner).

SPINNING® Start im Jahr 2014 mit 3 Instructoren (Jacqueline Lawrentz, Thomas Hennig, Heiko Spark). Aus persönlichen Gründen ist im Jahr 2015 leider unser Instructor Thomas Hennig ausgeschieden. Wir danken ihm sehr für seinen sportlichen Einsatz.

Dennoch haben wir die angebotenen Kurse keinesfalls reduziert. Wir fahren am Montag- und am Freitagabend. In den Wintermonaten sogar am Sonntagmorgen.

Die Anzahl der Bikes beträgt 11 und eine Voranmeldung ist empfehlenswert, um sich an den Kurstagen ein Bike zu sichern.

Wir zählen aktuell einen festen Kreis an begeisterten Teilnehmern, die dem Virus SPINNING® verfallen sind und es werden mehr.

Sehr erfolgreich war unser SPINNING® Event im Rahmen der Gewerbeschau im Juni 2015. Hier konnten wir Teilnehmern aus dem Publikum darstellen, was unter SPINNING®

zu verstehen ist und dass Bewegung Spaß macht. Eine sehr gute Gelegenheit, sich einem breiten Publikum zu öffnen.

Ein weiteres Highlight war der Aktivtag in unseren Räumlichkeiten im Oktober 2015. Die Chance nutzten wir, mit komplett besetzten Bikes ein Einführungsprogramm zu fahren.

Für Interessierte gab es Einführungskurse in 2015, aus denen wir weitere Mitfahrer gewinnen konnten. Einführungskurse werden wir auch wieder in 2016 anbieten. Wir freuen uns natürlich auch auf Interessierte, die zu uns in die regulären Kurse kommen, am besten mit etwas Zeitvorlauf. Handtuch, 1 L Flüssigkeit sind bitte mitzubringen.

Für das Jahr 2016 erwarten wir weiteren Zulauf und freuen uns auf ein sportliches SPINNING® Jahr.

Heiko Spark, 12.01.2016