



## Jahresbericht „SPINNING®“ 2016

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 äußerst effektives Training im Fitnessbereich mehr als etabliert. Es existieren in vielen Studios Wartelisten für die begehrten Kurse.

Das abwechslungsreiche, athletische Trainingsprogramm baut auf Motivation, mentale 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
- SPINNING® Events

Eine sehr gute Instructorausbildung wird mit Fortbildungen weiter entwickelt und aktualisiert nach neuesten Erkenntnissen.

Für Spinninginstructoren ist es unabdingbar, innerhalb eines Zeitraumes von 2 Jahren Weiterbildungsmaßnahmen zu absolvieren, um den „Certified Spinning Instructor“ – Schein zu verlängern. Diesen Qualitätsstandard stellen wir sicher.

Wir starteten mit SPINNING® im Jahr 2014 und konnten den Teilnehmerkreis kontinuierlich ausbauen. Im Jahr 2016 schlossen sich Teilnehmer einer Radsportgruppe uns an und sind von unseren Kursen angetan.

Wir zählen aktuell einen festen Kreis an begeisterten Teilnehmern, die dem Virus SPINNING® verfallen sind und es werden mehr, so dass die Anschaffung weiterer Bikes im Raum steht.

Aktuell stehen uns 11 Bikes zur Verfügung inclusive Instructorbike. Eine Voranmeldung zu den Kursen ist empfehlenswert, um sich ein Bike zu sichern.

Wir fahren Montag- und Freitagabend. In den Wintermonaten auch am Sonntagmorgen.

Stunden mit Eventcharakter hoben den Begeisterungslevel in 2016 zusätzlich an und zählten mit zu den Highlights des Jahres (z. B. eine Reise durch das Universum im Sternenhelbdunkel, Christmasride, Silvesterride).

Für Interessierte gab es Einführungskurse in 2016, aus denen wir Mitfahrer gewinnen konnten. Einführungskurse werden wir auch wieder in 2017 anbieten.

Wir freuen uns sehr auf Interessierte, die uns in den regulären Kursen besuchen, am besten ist dies mit Voranmeldung beim Instructor möglich. Notwendig ist Sportbekleidung, Handtuch, mindestens 1,2 L Flüssigkeit. Begeisterung ist bei uns garantiert.

Für das Jahr 2017 erwarten wir weiteren Zulauf. Wir werden unsere Kurse wieder mit Highlights anreichern und freuen uns auf ein sportliches SPINNING® Jahr.

**Heiko Spark, 15.01.2017**