



Jahresbericht 2017 der Gruppe SPINNING®

Das **SPINNING®** Programm ist die ursprüngliche und am weitesten namentlich bekannte Marke im Indoorcycling. Mehr als 200 000 zertifizierte Instrukto:ren unterrichten das Programm in über 35.000 Fitnesscentern in 80 Ländern der Welt.

Das Spinning Indoorcycling-Programm bietet anregende, vom Radfahren inspirierte Fahrten, bei denen solide Trainingsgrundsätze, Experten-Coaching, motivierende Musik und eine einzigartige Mind/Body-Verbindung aufeinander treffen.

Erlebe ein großartiges Workout: hier entsteht Gemeinschaftsgefühl, ein gemeinsamer Zweck und bleibende Lifestyle-Veränderungen, die die Teilnehmer anspornen, dabei zu bleiben.

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 und mit Fachkenntnissen auf den Gebieten Medizin, Trainingsphysiologie, Kampfsport und Sportpsychologie angereichert sind. Wir bieten das umfassendste Herz-Kreislauf-Training auf stationären Bikes an.

SPINNING® ist ein äußerst attraktives Gruppentraining, 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 aus unterschiedlichen Bereichen, vom Freizeitsportler über Radsportgruppenfahrer bis hin zu Triathleten.

Fußballmannschaften, Handballmannschaften nutzen in Zusatzkursen SPINNING® zur Saisonvorbereitung!

Wir zählen aktuell einen festen Kreis an begeisterten Teilnehmern, die dem Virus SPINNING® verfallen sind und es werden mehr, so dass wir weitere Bikes angeschafft haben, um die Nachfrage zu befriedigen.

Aktuell stehen uns 13 Bikes zur Verfügung inklusive Instructorbike. Eine telefonische Voranmeldung im 360° zu den Kursen ist empfehlenswert, um sich ein Bike zu sichern.

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

Stunden mit Eventcharakter heben die Begeisterung und zählen mit zu den Highlights des Jahres (z. B. eine Reise durch das Universum im Sternenhaldunkel, Christmasride, Silvesterride oder auch Fahrten mit Überlänge).

Für Interessierte finden Einführungskurse statt, aus den wir in 2017 Mitfahrer gewinnen konnten. Einführungskurse werden wir auch wieder in 2018 anbieten.

Wir freuen uns auch 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 2018 erwarten wir weitere Einsteiger. Wir werden unsere Kurse wieder mit Highlights anreichern und freuen uns auf ein sportliches SPINNING® Jahr.

Heiko Spark, 21.02.2018