



## Jahresbericht 2018 „SPINNING®“

Das **SPINNING®** Programm ist die ursprüngliche und am weitesten namentlich bekannte Marke im Indoorcycling. Mehr als 200 000 zertifizierte Instrukturen unterrichten das originale 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, den wir im Jahr 2018 erneut weiter ausbauen konnten. Da immer mehr dem Virus SPINNING® verfallen haben wir weitere Bikes angeschafft, 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 Sternenhelbdunkel, Christmasride, Silvesterride oder auch Fahrten mit Überlänge).

Wir freuen uns sehr auf Neueinsteiger, die uns in den regulären Kursen besuchen, am besten ist dies mit Voranmeldung beim Instructor möglich, damit im Vorfeld die richtigen Bikeeinstellungen vorgenommen sowie nützliche Informationen gegeben werden können. Notwendig ist Sportbekleidung, Handtuch, mindestens 1,2 L Flüssigkeit. Begeisterung ist bei uns garantiert. Natürlich kann bei uns kostenlos geschnuppert werden.

Für das Jahr 2019 sind wir sehr auf neue Teilnehmer gespannt. Wann besuchst du uns? Wir werden unsere Kurse wieder mit Highlights anreichern und freuen uns auf ein sportliches SPINNING® Jahr.

**Heiko Spark, 22.01.2019**