



Jahresbericht „SPINNING®“ 2019

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 Trainings-techniken 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 (Energy Zones)
- Richtige Atmung
- Body and mind – Training
- Motivierend unterstützende Musik
- Fahrsimulationen Flachland, Berg
- bis zum echten Race Day
- SPINNING® Events

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

Für Spinning® Instrukturen ist es unabdingbar, innerhalb eines Zeitraumes von 2 Jahren Weiterbildungsmaßnahmen zu absolvieren nach einem Punktesystem, um die „Spinning® Instructor Certification“ zu erhalten oder man hebt mit weiteren Ausbildungen das Niveau auf ein höheres Level. Diesen Standard stellen wir sicher.

3 Level sind möglich:

Level 1 - Primary

Level 2 - Advanced

Level 3 - Elite

Heiko Spark coached mit dem Level 2.

Wir starteten mit SPINNING® im Jahr 2014 und konnten den Teilnehmerkreis kontinuierlich ausbauen aus unterschiedlichen Bereichen, vom Freizeitsportler über Radsportgruppenfahrer bis hin zu Triathleten. Ein großer Teil ist zu Stammfahrer geworden.

Fußballmannschaften und Handballmannschaften nutzten bereits in Zusatzkursen SPINNING® zur Saisonvorbereitung!

Aktuell stehen uns 13 Bikes zur Verfügung inclusive Instructor - Bike. Eine telefonische Voranmeldung im 360° zu den Kursen ist empfehlenswert, um sich ein Bike zu sichern. Stammfahrer kommunizieren über eine WhatsApp-Gruppe.

Wir fahren am Montag- und am Freitagabend.

Stunden mit Eventcharakter heben die Begeisterung und zählen mit zu den Highlights des Jahres (z. B. eine Reise durch das Universum im Sternenhaldunkel, Halloween, Christmas - Ride, 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 2020 werden unsere Kurse wieder mit Highlights angereichert und wir freuen uns sehr auf ein sportliches SPINNING® Jahr. Wann kommst du zu uns?

Bis zum Frühjahr 2019 teilten sich die Instructoren Jacqueline Lawrentz und Heiko Spark die Kurse. Aus privaten Gründen hat Jacqueline den Fahrbetrieb bis auf Vertretungsstunden reduziert, wenn Heiko am Montag oder Freitag einmal nicht fahren kann.

Vielen Dank an Jacqueline für die vielen gemeinsamen Trainingsstunden und für die Stunden der Vertretung.

Heiko Spark, 07.01.2020