

## Jahresbericht 2020 Spinning®

Das Jahr 2020 war für die Abteilung Spinning® sehr herausfordernd aufgrund der Covid-19-Pandemie. Wie das Wort schon sagt, wir waren herausgefordert.

Spätestens mit dem Lockdown im März des Jahres stellte sich die Frage: Was tun wir? Abwarten und auf den Sport Spinning® verzichten? Die Mitglieder allein lassen? Gerade in dieser Zeit Halt geben, sich kümmern, die sportliche Aktivität aufrechterhalten, die ja so wichtig für die Gesundheit, das Wohlbefinden ist! Wie verhalten sich die Mitglieder ohne Angebot? Finden Sie eine andere Art der sportlichen Betätigung? Kündigen sie die Mitgliedschaft?

Die Antwort war schnell klar und eindeutig! Auch in schwierigen Zeiten sind wir für unsere Mitglieder da, geben Halt, stärken das Zugehörigkeitsgefühl, fördern Gesundheit und sorgen auch für die soziale Komponente.

Ein anfangs etwas holpriger Weg führte dennoch schnell ans Ziel. Spinner® Bikes wurden kostenlos ausgeliehen an die Fahrer, die zu Hause das Training fortsetzen wollten. Eine Internetplattform wurde gesucht, Musikanlage installiert und schon ging es los. Im Laufe der Zeit sammelte man Erfahrungen, wie Dinge optimiert werden können.

Die Teilnehmer waren begeistert, das Training aus den eigenen 4 Wänden zu den üblichen Trainingszeiten absolvieren zu können.

Dies wurde deutlich von den Teilnehmern bestätigt. Sport und Spaß in der Gruppe, getrennt und doch zusammen #stayhome #trainhome! Das ist schon fast einzigartig!

Lockerungen der Kontaktbeschränkungen im Mai 2020 für den Sportbetrieb im Bewegungsraum waren für unser teilweise hochintensives Spinning® leider nicht gegeben.

Was machen wir daraus? Wo ein Wille, da auch ein Weg!

Outdoorsport ist möglich mit Hygieneregeln auf Abstand. Also ausmessen im Außengelände zum Platzbedarf, Hygieneregeln erstellen, Prozess kreieren von der Anmeldung der Fahrer bis zur Kursteilnahme und Verabschiedung inklusive Bikeaufstellung im Außenbereich und Rückbringung zur Lagerung.

Auch das kein Problem!

Der schöne Sommer hat uns für die Mühen entschädigt und ein gutes Training draußen beschert. Wir mussten nur zweimal aussetzen, bis Ende Oktober konnten wir mit guter Teilnehmerquote fahren. Sogar ein Interplanetary Ride im Dunkeln war möglich und begeisterte die Teilnehmer.

In diesen Monaten haben wir sogar neue Mitglieder gewonnen. Zulauf bis aus dem Bereich Oldenburg ist zu verzeichnen, man hörte von unserem besonderen Engagement und ist seitdem hochmotiviert dabei.

Originalton eines Neumitgliedes auf Facebook zum Jahresende: „Ich bin erst seit 2020 dabei, doch es war eines der besten Entscheidungen im Jahr 2020!“ Es bestätigt einmal mehr, dass sich Engagement lohnt!

Weitere Lockerungen waren in der Sommerzeit verabschiedet, so dass wir Anfang November Spinning® Kurse unter strengen Regeln im Bewegungsraum mit begrenzter Teilnehmerzahl fahren konnten. Ein neuer Prozess war vonnöten.

Gesagt, getan, wir starteten im November unter strengen Auflagen und Hygieneregeln bestmöglich sicher und mussten dann erneut einen enormen Rückschlag hinnehmen. Schließung der Sportstätten Anfang November 2020.

Dass dieser erneute Lockdown nach 4 Wochen kein Ende findet, war eingangs schon klar. Mit den Erfahrungen aus dem Frühjahr schnell entschlossen gehandelt, wurden alle Bikes sofort kostenlos am 03. November verliehen an die Mitglieder. Aufgrund begrenzter Anzahl kauften sich einige Mitglieder nach Kaufberatung und Vermittlung des Übungsleiters Spinner®Bikes, um im Livestream jetzt aktuell dabei zu sein. Das zweite #stayhome #trainhome Projekt läuft bis zum heutigen Tag noch erfolgreicher als im Frühjahr. Natürlich mit weiteren technischen Verbesserungen.

Aus den Fahrern der Berner Spinning® Gruppe konnte erfreulicherweise Nachwuchs mit großem Potential rekrutiert werden zur Unterstützung von Heiko Spark, der seit dem Frühjahr 2019 sämtliche Aktivitäten überwiegend allein bewältigt. Elena Hohmann absolvierte erfolgreich die Ausbildung Spinning®Instructor Level 1 – Basic und konnte erste Kurse geben. Ein hervorragendes Instructor Team ging an den Start.

Die Freude währte nicht lange. Leider änderte sich die persönliche Situation von Elena Hohmann kurzfristig. Sie gab die Übungsleiterposition auf und verzog aus der Wesermarsch. Ein Kontakt besteht weiterhin.

Nun ist die Funktion eines weiteren Übungsleiters, der für Spinning® brennt, wieder offen.

Heiko Spark, Spinning®Instructor Level 2 – Advanced ist der Meinung: „Wie kann man die Zeit im erneuten Lockdown besser nutzen, als sich fortzubilden und so für die Aufgaben noch besser vorbereitet zu sein.“

Er absolvierte die SPINPower® Ausbildung, schloss diese ab am 19. Dezember erfolgreich mit einem Abschlusstest. Die höchste Stufe ist erreicht, Level 3 – Elite Spinning® Instructor.

Und eine weitere Erfolgsmeldung macht im Jahr 2020 die Runde!

Der Stedinger Turnverein ist nun Official Spinning® Facility!

Der Weg zum offiziellen Spinning® Studio begann im Jahr 2014, als der Stedinger Turnverein Spinner® Bikes anschaffte, Jacqueline Lawrentz und Heiko Spark die Grundausbildung zum Spinning® Instructor Level 1 – Basic absolvierten und Spinning® sich im umfangreichen Kursprogramm des StTV Berne mehr als etablierte. Die Abteilung Spinning® entwickelte sich kontinuierlich weiter. Die Trainingsgruppe wurde größer und größer. Es mussten noch weitere Bikes angeschafft werden.

Und nun nach über 6 Jahren hat Heiko Spark endlich die SPINNING®FACILITY LIZENZ auf den Weg gebracht. Sie ist vom Vorstand unterzeichnet und bestätigt zurück vom Lizenzgeber.

Wir freuen uns sehr, seit dem 30. Juli 2020 eine „OFFICIAL SPINNING® FACILITY“ zu sein, den Markennamen SPINNING® und weitere korrespondierende nationale Marken verwenden zu dürfen.

Schaut man jetzt nach im Internet unter <https://spinning.eu/find-a-class/>, so findet man aktuell in Berne eine „Official Spinning® Facility“. Einziges offizielles Spinning® Studio in der Wesermarsch und um zu.

Wir sind alle mächtig stolz darauf unter diesem Namen unseren Mitgliedern und die, die es werden wollen, ein einzigartiges Trainingsprogramm anbieten zu können! Garantiert auf Spinning® Bikes und exklusiv mit zertifizierten Spinning® Instructoren.

Doch was macht nun Spinning® wirklich aus? Das Spinning® Programm ist die ursprüngliche und die am weitesten, namentlich bekannte Marke im Indoorcycling mit mehr als 200.000 zertifizierten InstruktorInnen in 35.000 Fitnesscentern in 80 Ländern der Welt mit über 20 Jahren Erfahrung.

Indoor-Cycling ist nicht gleich Spinning®, das muss klar sein! Hier bestehen große Unterschiede zu anderen Indoorcycling - Anbietern in Bezug auf die eingesetzten Bikes, die Coachingmethoden und Zielsetzungen des Trainings sowie der Weiterbildungen. Die Instructor Lizenzen gelten 2 Jahre. Will man diese verlängern, so müssen innerhalb von 2 Jahren Punkte mit Weiterbildungsmaßnahmen gesammelt werden, um die Lizenz zu erhalten bzw. zu verlängern. Spinning® Instructoren sind angehalten, sich mit erstklassigen Bildungsprogrammen weiter zu entwickeln. Ebenso wird das gesamte Spinning® Ausbildungsprogramm ständig den neuesten Erkenntnissen aus Forschung und Entwicklung angepasst und entsprechend in die Bildungsprogramme integriert. Spinning® als die weltweit führende Anbieterin in den Bereichen Ausbildung, Zertifizierung und Unterricht in der Sparte Indoor-Cycling. Also immer up to date sein, das kommt wiederum den Trainierenden zugute! Zusammengefasst sind dies Gründe dafür, dass das Markenzeichen „Spinning®“ rechtlich geschützt ist mit dem dahinterstehenden gesamten Programm und nicht jedermann Spinning® für sich in Anspruch nehmen kann.

Spinning® Instructoren können über die Zeit mit umfangreichen Studienprogrammen und Abschlusstests 3 Level erreichen:

- Level 1 – Primary
- Level 2 – Advanced
- Level 3 – Elite

Das Spinning® Kursprogramm und der Nutzen für die Sportler, Teilnehmer:

Individuelles Herz-Kreislauf-Training in der Gruppe auf stationären Bikes.

Es bietet anregende, vom Radfahren inspirierte Fahrten, bei denen solide Trainingsgrundsätze,

Experten-Coaching, inspirierende Musik und eine einzigartige Mind/Body-Verbindung aufeinandertreffen.

Das Spinning® Programm eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene, orientiert sich mit

seinen Energy Zones an der individuellen maximalen Herzfrequenz, der RPE (Rating of Perceived Exertion –

Skala der gefühlten Anstrengung) und soweit vorhanden an das wattgesteuerte Training.

Durch die individuelle Belastungsregulierung trainiert jeder Fahrer auf dem für sich effektivsten Level. Lerne mehr in unseren Kursen!

Nutzen: Verbessertes Fettstoffwechsel, bessere Leistung, stärkeres Immunsystem, geringeres Risiko von

Herz-Kreislauf-erkrankungen, erhöhte Herzleistung, Stressreduktion, erhöhtes Durchhaltevermögen,

psychologischer Nutzen, erhöhter Widerstand gegen Müdigkeit.

Coaching bei uns nur durch zertifizierte Spinning® Instructoren:

Jacqueline Lawrentz (Spinning® Instructor Level 1 - Primary) nur in Vertretung

Heiko Spark (Spinning® Instructor Level 3 - Elite)

Unsere Trainingszeiten immer aktualisiert auf unserer Homepage:

<https://www.sttv-berne.de/Gruppe/view.php?GruppePK=57>

Wer Spinning® live erleben möchte, nimmt gern für weitere Informationen Kontakt auf mit:

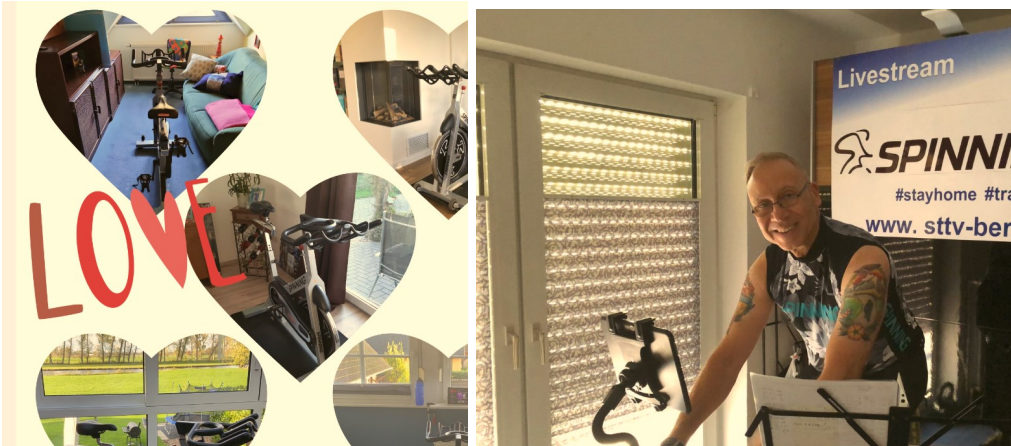
Heiko Spark

(Mobil: +49 171 4765396) oder per Mail: [heiko.spark@t-online.de](mailto:heiko.spark@t-online.de).

Wir freuen uns!

Gezeichnet **Heiko Spark** 04.01.2021

#stayhome #trainhome, Sport und Spaß im Livestream!



Official Spinning® Facility und Outdoor Training





Halloween Eventride im Bewegungsraum!

