

Jahresbericht 2025 Spinning®

Gute Gründe für das Spinning® Programm

- Spinning® trainiert das Herzkreislaufsystem
- Spinning® schont die Gelenke
- Spinning® ist ein idealer Fatburner / Kalorienkiller
- Spinning® pusht das Immunsystem
- Spinning® in der Gruppe motiviert
- Spinning® trainiert Kraftausdauer
- Spinning® formt Beine und Po
- Spinning® trainiert die Rumpfmuskulatur
- Spinning® baut Stress ab
- Spinning® ist Action pur, macht Spaß
- Spinning® -> alle trainieren nach ihren individuellen Herzfrequenzen und somit auf ihrem individuellen Leistungsniveau
- ...

Ich bin sicher, die aktiven Fahrer/innen nennen noch viel mehr Gründe für das Spinning® Programm!

Effizient und gelenkschonend trainieren mit motivierender Musik aus fast allen Stilrichtungen sorgt für den richtigen Spaßfaktor.

Zum Jahresende 2025 zählen wir 30 aktive Fahrer/innen. Schwankungen der Mitgliederzahlen im Jahresverlauf durch berufliche Veränderungen, Umzüge, Krankheit verändern die Gruppenstärke nach oben und nach unten. Man kann sagen, dass die Gruppenstärke zwischen 30 und 40 variiert. Im Vergleich zu anderen städtischen Studios ist festzustellen, dass eine derartige Fahreranzahl großartig ist für Berne. Wir begrüßen Fahrer aus Berne, Elsfleth, Brake, Lemwerder, Hude und Falkenburg.

Aufgrund eines großen Fahrerkreises hat es in 2025 nur einen Spinning® Einführungskurs gegeben, der uns 1 neuen Teilnehmer gebracht hat.

Unser Fuhrpark besteht aktuell aus insgesamt 18 Spinner® Bikes, 17 für Spinner® Bikes für Kursteilnehmer und Instructorbike. 30 Fahrerinnen und Fahrer teilen sich auf: 17 weibliche Fahrer und 13 männliche Fahrer im Alter von 34 Jahren bis 72 Jahren.

Spinning® Instructor/in dringend gesucht!

Wer Spinning® leben möchte, das Programm coachen und Fahrer/innen begeistern sowie Spinning® zur Leidenschaft werden lassen will, wird Spinning® Instructor. Heiko Spark sagt dir, wie du an die Instructor-Zertifizierung bei Spinning®, dem Original, kommst und wie du dabei den Stedinger Turnverein bestens unterstützt. Die Perspektive ist, die Gruppe vollverantwortlich zu übernehmen. Wir geleiten dich Stück für Stück! Versprochen!

Eine „Official Spinning® Facility“ zu sein, ist ein Garant, dass hier das Original Spinning® Programm seine Umsetzung findet mit original Spinning® Instructoren. Das Spinning® Programm genießt höchstes Ansehen und Vertrauen im Bereich Indoor-Cycling!

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

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

Wir fahren höchstinteressante Spinning® Kurse und Events!
Hier eine kleine Auswahl:

- Interplanetary Ride, jedes Jahr ein Klassiker, der Kursraum wird zum Raumschiff
- Halloween, jedes Jahr neu
- Weihnachtsspecial, jedes Jahr neu
- Tabata
- Race Day
- 5 Energy Zone Ride
- und noch einige spektakuläre Touren mehr, immer auch angereichert mit interessanten, wissenswerten Trainingsinformationen, Streckeninformationen und Details.

Doch was macht nun Spinning® und das Spinning® Programm wirklich aus?

Das Spinning® Programm ist die ursprüngliche und die am weitesten namentlich bekannte Marke im Indoorcycling mit mehr als 300.000 zertifizierten Instruktoressen in 35.000 Facilities in 80 Ländern der Welt mit über 20 Jahren Erfahrung. Und Spinning® fängt gerade erst an!

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® Instruktoressen sind angehalten, sich mit erstklassigen Bildungsprogrammen weiterzuentwickeln. Ebenso wird das gesamte Spinning® Ausbildungsprogramm ständig den neuesten Erkenntnissen aus Forschung und Entwicklung angepasst und entsprechend in die Bildungsprogramme integriert. Spinning® ist der weltweit führende Anbieter in den Bereichen Ausbildung, Zertifizierung und Unterricht in der Sparte Indoor-Cycling. Also immer up to date sein ist das Motte, was wiederum den Trainierenden zu Gute kommt! 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 und darf. Die Ausbildung bei Spinning® gilt als der Goldstandard in der Branche.

Spinning® Instruktoressen 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, Fahrer/innen kurzgefasst:

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 watt-

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

Nutzen: Verbesserter Fettstoffwechsel, bessere Leistung, stärkeres Immunsystem, geringeres Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen, erhöhte Herzleistung, Stressreduktion, erhöhtes Durchhaltevermögen, psychologischer Nutzen, erhöhter Widerstand gegen Müdigkeit.

Coaching bei uns nur durch zertifizierte Spinning® Instructoren:

- 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. Wann kommst du zu uns? Wir freuen uns auf dich!

Spinning® bietet einzigartige Vorteile, die unterschiedlichen Körpersysteme zu trainieren! „ride with us, feel good“ und lerne mehr!

Heiko Spark

27.01.2026