

## Jahresbericht 2021 Spinning®

### 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 individuellen Herzfrequenzen und auf individuellem Leistungsniveau
- ...

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

Auch das Jahr 2021 war für die Abteilung Spinning® nicht nur wieder sehr herausfordernd sondern auch sehr erfolgreich trotz andauernder Covid-19 Pandemie.

Zunächst starteten wir in das Jahr 2021 online per Livestream am 05.01.2021, so wie wir das Jahr 2020 verabschiedet haben.

Die Bikes des STTV Berne stehen bei den Teilnehmern kostenlos zu Hause und wir trainieren zu den gewohnten Zeiten am Montag und am Freitag aus dem eigenen Wohnzimmer, dem eigenen Trainingsraum, dem eigenen Schlafzimmer!  
#stayhome trainhome 2.0 mit 19 Fahrern.

Wie geht das, wenn der Turnverein nur 13 Bikes besitzt?

Eine gute Beratung des Instructors und Vermittlung von Kontakten führte dazu, dass sich einige Teilnehmer eigene Spinner® für zu Hause anschafften, um nicht auf das gewohnte Training und die soziale Komponente zu verzichten.

Dieses einzigartige Angebot für die Mitglieder/Fahrer ist großartig, zeigt das soziale Engagement und ist in der Art in der Fläche wenig zu finden!

Sport und Spaß in der Gruppe, getrennt und doch zusammen, #stayhome #trainhome! Es wird sehr geschätzt, führt zu einer starken Bindung der Fahrer untereinander und natürlich auch zur Treue der Mitglieder zum Verein.

Der Erfolg von Spinning® #stayhome#trainhome in Zahlen im Jahr 2021:

**Zeitraum Spinning® Kurse im Livestream: 05.01.2021 – 11.06.2021**

**Spinning® Kurstage im Livestream: 47**

**Gesamtzahl der Fahrer in Spinning® Kursen: 565**

**Im Durchschnitt 12 Fahrer je Spinning® Kurs.**

**Bandbreite: 6 – 16 Fahrer im Spinning® Kurs.**

**Anzahl aktive Fahrer mit Bikes zu Hause: 19**

**Ausgefallene Kurse: 1**

Erst sehr spät im Jahr 2021, am 14.06.2021, konnten wir wieder auf Präsenzkurse (Outdoor/Indoor) umsteigen und nach den jeweils geltenden Coronaregeln fahren. Endlich eine Chance für diejenigen aus unserem Team, die von zu Hause nicht trainieren konnten, wieder sportliche Aktivität aufzunehmen. Welch große Freude für alle auf ein Wiedersehen!

Und eine 3G, 2G oder 2G+ Corona-Regelung umzusetzen, war für unser gesamtes Spinning® Team zu keiner Zeit eine Hürde.

Gesund und fit durch die Pandemie kommen war und ist unser Ziel, daher setzten wir die „schärferen“ Regelungen teilweise schon früher um, bevor diese zur Pflicht wurden.

Das Team weist zum 12.01.2022 eine beeindruckende Auffrischungsimpfquote (Booster) von 87% vor.

Der Erfolg von Spinning® in Präsenzkursen in Zahlen im Jahr 2021:

**Zeitraum Präsenz-Spinning® Kurse: 14.06.2021 – 20.12.2021**

**Spinning® Kurstage Präsenz: 51**

**Gesamtzahl der Fahrer in Spinning® Kursen: 500**

**Im Durchschnitt 10 Fahrer je Spinning® Kurs. \***

**Bandbreite: 6 – 12 Fahrer je Spinning® Kurs. \***

**Anzahl aktive Fahrer: 30**

**Ausgefallene Kurse: 1**

**\*Es stehen für Präsenzkurse im Gegensatz zum Livestream 12 Teilnehmerbikes zur Verfügung.**

**Zusammenfassung:**

**Durchgeführte Spinning® gesamt (Livestream, Präsenz): 98**

**Gesamtzahl der Fahrer in Spinning® Kursen (Livestream, Präsenz): 1065**

**Die Anzahl aktiver Fahrer konnte im 2. Halbjahr deutlich ausgebaut werden auf insgesamt 30!**

**In Spitzenzeiten fanden 2 Kurse je Kurstag in Folge statt, damit jede(r) die Begeisterung Spinning® aus- und erleben konnte!**

Es zeigt sich einmal mehr beim Ausbau der Fahrerzahlen, dass sich besonderes Engagement lohnt, dass eine „Official Spinning® Facility“ des Stedinger Turnvereins zieht und das gesamte Spinning® Programm hohes Ansehen und Vertrauen genießt! Mund zu Mund Propaganda führt immer wieder zu Anfragen.

Das war wohl auch der Grund, warum der Kreissportbund Wesermarsch eine Anfrage stellte zum **Frauensporttag**, am 16.10.2021, auch einmal Spinning® den Powerfrauen näher zu bringen.

Schnelle Antwort: Ja, machen wir!

Alle Bikes wurden in die Elsflether Stadthalle verbracht und alle Bikes waren für einen kleinen Einführungskurs besetzt mit einem überragenden Feedback der Fahrerinnen sowie dem Kreissportbund.

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

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



OFFICIAL  
SPINNING®  
FACILITY

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.

Ob im Livestream oder in Präsenzkursen fahren wir höchstinteressante Spinning® Kurse und Events!

Hier eine kleine Auswahl:

- Interplanetary Ride
- Halloween
- Weihnachtsspecial
- Mauna Kea
- Großglockner
- Gardasee
- Tabata
- Race Day
- und noch einige spektakuläre Touren mehr, immer auch angereichert mit interessanten, wissenswerten 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 Instruktoern 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® Instructoren 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® 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 Herzkreislauferkrankungen, erhöhte Herzleistung, Stressreduktion, erhöhtes Durchhaltevermögen, psychologischer Nutzen, erhöhter Widerstand

Coaching bei uns nur durch zertifizierte Spinning® Instructoren:

Jacqueline Lawrentz (Spinning® Instructor Level 1 - Primary) nur noch 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!

Wer Spinning® lebt, das Programm coachen möchte und Spinning® Instructor zur Leidenschaft werden lassen will, ist bei Heiko Spark genau richtig. Er hilft dir in den Sattel und sagt dir, wie du an die Zertifizierung kommst.

**Spinning® bietet einzigartige Vorteile, die unterschiedlichen Körpersysteme mit dem Spinning® Programm zu trainieren!**

Stresspuffer durch regelmäßige Bewegung!

Besonders wirksam ist der Sport als Stresspuffer, wenn du dich regelmäßig bewegst. Denn während der Bewegung werden zwar auch Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet, doch genau darauf reagiert dein Körper bei regelmäßigem Training, indem er geringere Mengen dieser Hormone freisetzt. Das Geniale dabei: Die verminderte Reaktion auf Belastung gilt für alle Lebensbereiche. Dein Körper reagiert also auch in alltäglichen Situationen etwa am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr, weniger empfindlich auf Stressreize! Du bleibst also gelassener!

## Einzigartige Vorteile, das aerobe System mit dem Spinning® Programm zu trainieren!

- Aktiver Abbau von Stoffwechsel-Endprodukten
- Regenerierung des Körpers zwischen hochintensiven Trainingstagen
- Aktive Unterstützung des Körpers bei der Genesung nach Krankheit oder Verletzung
- Verbesserte Sauerstoffaufnahmefähigkeit
- Stärkung der Gefäße, die Sauerstoff und „Abfallprodukte“ abtransportieren
- Senkung des Blutdrucks
- Senkung des LDL-Cholesterin-Gehalts im Blut
- Aufbau von langsam zuckenden Muskelfasern
- Gesteigerte Muskel- und Kraftausdauer

## Einzigartige Vorteile, das anaerobe System mit dem Spinning® Programm zu trainieren!

- Neue Trainingsdimension
- Verbesserte Beinmuskulatur und Geschwindigkeit
- Verbesserte Krafteinwirkung auf die Pedale
- Verbesserte Fähigkeit des Körpers, Säure abzupuffern und Laktate aus dem Blut zu eliminieren
- Schnellere Energiezufuhr
- Erhöhte anaerobe Kapazität und Laktatbildungsrate
- Aufbau von schnell zuckenden Muskelfasern

## Einzigartige Vorteile, das phosphagene System mit dem Spinning® Programm zu trainieren!

Für sehr kurze Einheiten mit voller Belastung.

Dieses Energiesystem setzt ein, wenn sehr kurze und kraftvolle Energieschübe erzeugt werden und kann ohne Sauerstoff ca. 20 Sekunden Energie bereitstellen, greift dabei auf die ATP-Speicher (Adenosintriphosphat) und Kreatinphosphate zurück, die in äußerst begrenzter Menge, gespeichert in der Muskulatur zur Verfügung stehen.

- Steigerung der Sauerstoffaufnahme
- Aufbau von schneller Energiezufuhr und Geschwindigkeit
- Verringerung von Ermüdungserscheinungen
- Verbesserte und schnellere Erholung von großer Anstrengung
- Verstärkte neuromuskuläre Bahnen (z. B. die Fähigkeit, schnell und präzise auf unvorhergesehene Ereignisse zu reagieren)
- Erhöhte Kapazität Adenosin-Kreatinphosphat-Speicher in den Muskeln
- Entwicklung der Fähigkeit, Höchstleistungen zu erbringen
- Kraftzuwachs

Komplexe Systeme werden mit dem Spinning® Programm umfassend trainiert, deshalb bist du dabei und deshalb kommst du zu uns, wenn du noch nicht dazu gehörst!

**Heiko Spark**  
Mentaltrainer  
Level 3 – Elite Spinning® Instructor  
Nordic Walking Trainer  
Sling Trainer

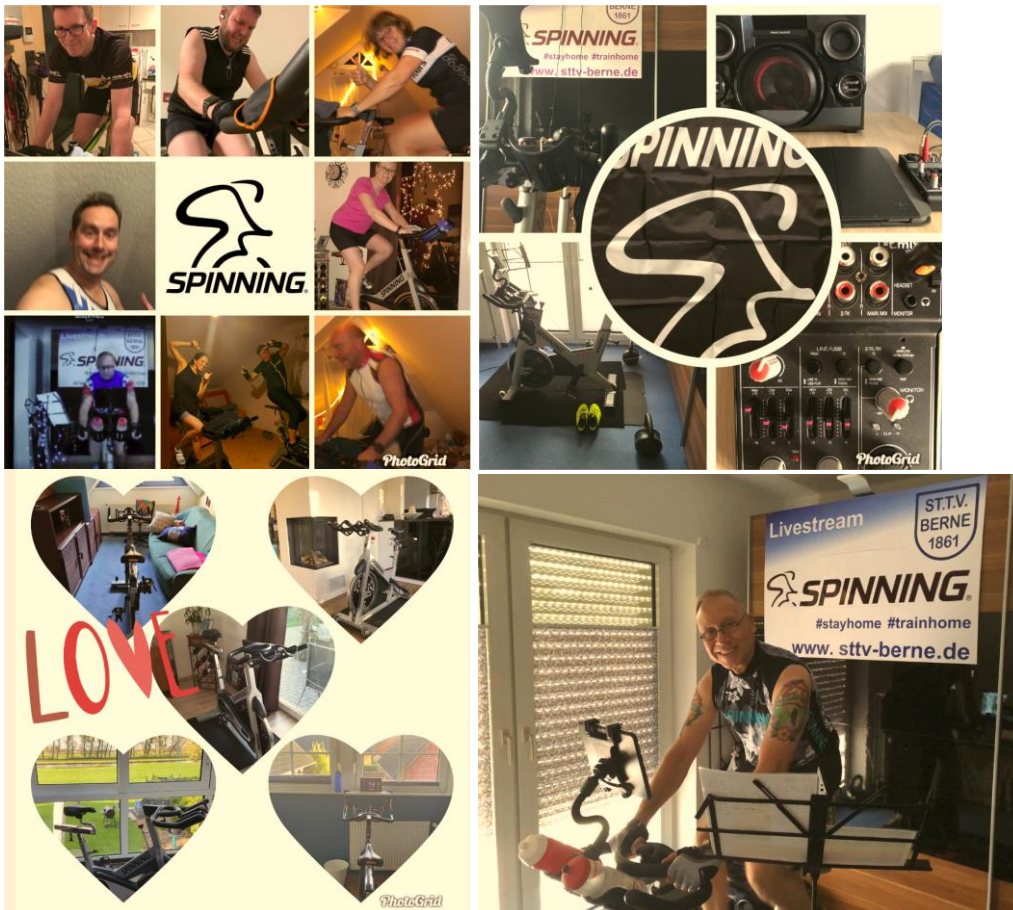
**12.01.2022**

Raiffeisenstraße 21  
27804 Berne  
Mobil: +49 171 4765396  
Mail: [heiko.spark@t-online.de](mailto:heiko.spark@t-online.de)

Wann kommst du zu uns?



#stayhome#trainhome Team



Merry Christmas



Team Race Day



Interplanetary Ride





Halloween



## Body And Mind Class



## Zwei Berge mit klassischem Herzfrequenzprofil



Musik im Spinning® bedeutet Leben, Spaß, Sport, Motivation, Emotion, Medizin, Gefühl, Stärke, Schnelligkeit, Frequenz...