



Jahresbericht Spinning® 2022

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 nennen noch viel mehr Gründe für das Spinning® Programm!

Im Jahr 2022 waren wieder Präsenzkurse angesagt und die Abteilung Spinning® spürte die Auswirkungen der Covid-19 Pandemie sehr deutlich. Das Infektionsgeschehen traf uns mit voller Wucht, so dass doch einige Spinning® Kurse ausfallen mussten aufgrund zu geringer Anmeldungen. Nach der neu gewonnenen Freiheit, sprich Aufhebung der Coronaregeln, war zusätzlich ein deutlicher Anstieg von Erkältungs- und Grippeinfektionen zu verzeichnen.

Berufliche Veränderungen, Umzüge, Schwangerschaft wirkten sich auf die aktive Fahrergruppe aus. Zählte unsere Gruppe am Jahresanfang noch 29 überwiegend aktive Fahrer, so waren es Ende März nur noch 23.

Bis Ende November konnten wir die Anzahl der überwiegend regelmäßigen Fahrer wieder auf 30 anheben.

Der russische Überfall auf die Ukraine am 24. Februar 2022 wurde im Team mit Entsetzen aufgenommen und scharf verurteilt.

Es war klar, dass die Ukraine und vor allem die dort notleidende Bevölkerung Unterstützung benötigt. Gestartet wurde im März 2022 eine Spinning® Kursreihe zugunsten der Ukraine. In 5 Kursen mit 51 Fahrern (3 Gastfahrer inklusive) konnten wir insgesamt 600,00 Euro einsammeln über die „Aktion Deutschland hilft“ zur Verfügung stellen. Im Rahmen der Spinning® Kursreihe verzichtete der Stedinger Turnverein auf den Kostenbeitrag je Fahrer und Kurs und beteiligte sich somit ebenfalls an der Sammlung. Vielen Dank an die Fahrer und den Stedinger Turnverein für die Spende!

Ein sehr erfolgreicher Spinning® Einführungskurs am 18.09.2022 überzeugte 6 Fahrer(innen) dabei zu bleiben. Regelmäßige Social Media Aktionen konnten den Bekanntheitsgrad der „Official Spinning® Facility“ des Stedinger Turnvereins weiter steigern und führte immer wieder zu Anfragen.

Spinning® STTV in Zahlen im Jahr 2022:

Spinning® Kurse gesamt gefahren: 82

Gesamtzahl der Fahrer in Spinning® Kursen: 773

Im Durchschnitt 9 Fahrer je Spinning® Kurs.

Bandbreite: 6 – 15 Fahrer im Spinning® Kurs.*

*13 Spinner® Bikes im Eigentum des STTV, 2 Teilnehmerbikes leihweise vor Ort.

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

Zum Jahresende dann: Eine besondere Überraschung!

An unseren Spinner® Pro Bikes nagt allmählich der Zahn der Zeit, technisch noch in Ordnung, doch neu aufgelegte Spinner® Bikes bereichern jede Facility.

Der Vorstand erteilte die Freigabe für die Beschaffung neuer Spinner® NXT Bikes zum Jahresende 2022. Die heißeste Ware aktuell auf dem Markt!!

Hierfür bedankt sich das gesamte Spinning® Team sehr und besonders Heiko Spark für das entgegengebrachte Vertrauen in die erfolgreiche Arbeit des Elite Spinning® Instructors mit seinem Team!

Die neuen Bikes begeistern die Fahrer seit Januar 2023 in den Spinning® Kursen! Die äußerst positiven Rückmeldungen machen Lust auf mehr (mehr NXTs).

Die gut gebrauchten Spinner® Pro Bikes konnten erfolgreich weiterverkauft werden.

Die neuen Spinner® NXT wurden im Rahmen eines Zusatzkurses erstmalig eingefahren am 18. Januar 2023 mit Master Instructor Martin Timmermann aus dem Allgäu, der als weltweiter Ausbilder für Master Instructoren mit seinem Ride begeisterte. Martin war als Spinner® Bikes Official Dealer Germany eine sehr gute Unterstützung. Es war eine große Ehre für uns, mit Martin einen Ride zu absolvieren, er ist auf den weltweit größten Events gefragt und zu finden.

Ja, und auffallend großes Engagement lohnt sich. Eine „Official Spinning® Facility“ des Stedinger Turnvereins zieht Interessenten, zusammen mit dem gesamten Spinning® Programm an. Das gesamte Spinning® Programm genießt höchstes Ansehen und Vertrauen! Mund zu Mund Propaganda führt ebenfalls immer wieder zu Anfragen.

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.

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.

Wir fahren höchstinteressante Spinning® Kurse und Events!

Hier eine kleine Auswahl:

- Interplanetary Ride, jedes Jahr ein Klassiker
- Halloween, jedes Jahr neu
- Weihnachtsspecial, jedes Jahr neu
- Amore Fahrtenreihe
- 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 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 zugute 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.

Spinning® Instructoren können über die Zeit mit umfangreichen Studienprogrammen und Abschluss-tests 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 gegen Müdigkeit.

Coaching bei uns nur durch zertifizierte Spinning® Instructoren:

Jacqueline Lawrentz (Spinning® Instructor Level 1 - Primary). Jacqueline fährt 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. Wann kommst du zu uns? Wir freuen uns auf dich!

Wer Spinning® lebt, das Programm coachen und Fahrer begeistern möchte und Spinning® zur Leidenschaft werden lassen will, wird Spinning®Instructor. Da ist Heiko Spark genau der Richtige. Er hilft dir in den Sattel und sagt dir, wie du an die Instructor-Zertifizierung kommst, wie dich dabei der Steinger Turnverein tatkräftig unterstützt.

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 Krafterdauer

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
Kettle Bell Trainer

27.01.2023

Raiffeisenstraße 21
27804 Berne
Mobil: +49 171 4765396
Mail: heiko.spark@t-online.de



"Illuminate"

Interval Energy Tone

*Jeder von euch ist ein farkeles Licht!
Du strahlst mit jedem einzelnen Pedaltritt,
mit jedem Atempzug und
mit jeder Schweißperle.*



Halloween



Interplanetary Ride



Christmas Special



New Spinner® NXT





Werde Spinning®
Instructor in unserer
„Official Spinning®
Facility“ des STTV
Berne!



SA, 21.01.2023 – 22.01.2023

Spinning® Instruktor
Grundausbildung - 20144...

★ Interessiert

Wir unterstützen dich
dabei! Rufe an +49 171
4765396