

## Jahresbericht 2023 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
- ...



OFFICIAL  
SPINNING®  
FACILITY

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

Erneut konnten wir den Kreis der aktiven Fahrerinnen und Fahrer erweitern von 30 am Jahresanfang auf 35 am Jahresende 2023.

Eine sehr gute Zahl in unseren ländlichen Raum!

Schwankungen der Mitgliederzahlen im Jahresverlauf durch berufliche Veränderungen, Umzüge, Schwangerschaft verändern die Gruppenstärke nach oben und nach unten.

Im Vergleich zu anderen Studios ist festzustellen, dass eine derartige Fahreranzahl großartig ist.

Aus 2 erfolgreichen Spinning® Einführungskursen im Frühjahr und im Herbst konnten wir 8 neue Fahrer/innen gewinnen.

Mit aktuell 35 Fahrerinnen und Fahrern kommen wir langsam bei 13 eigenen Spinner® Bikes und 2 von Fahrern zur Verfügung gestellten Spinner® Bikes an die Kapazitätsgrenze, sollten nicht weitere Spinner® Bikes dazu kommen.

35 Fahrerinnen und Fahrer teilen sich auf:

19 weibliche Fahrer und 16 männliche Fahrer im Alter von 22 Jahren bis 69 Jahren.

Das Durchschnittsalter beträgt 47 Jahre.

### **Spinning® Instructor/in dringend gesucht!**

Wer Spinning® leben möchte, das Programm coachen und Fahrer/innen begeistern möchte 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 dich dabei der Stedinger Turnverein bestens unterstützt.

Ergebnis 2023 Berne Spinning®			
Fahrer/innen	gefahrte Spinning® Kurse	Ranking 2023	gefahrte Kurse in %
	75	1	73%
	66	2	64%
	61	3	59%
	56	4	53%
	54	5	52%
	52	6	50%
	51	7	50%
	49	8	48%
	42	9	41%
	41	10	40%
	39	11	38%
	38	12	37%
	37	13	36%
	34	14	33%
	33	15	32%
	32	16	31%
	31	17	30%
	30	18	29%
	29	19	28%
	28	20	27%
	26	21	25%
	24	22	23%
	23	23	22%
	21	24	20%
	20	25	19%
	18	26	17%
	17	26	17%
	16	27	16%
	14	28	14%
	12	29	12%
	10	30	10%
	9	31	9%
	6	32	6%

  

<b>Gefahrte Spinning® Kurse 103</b>
<b>Spinning® Kursteilnehmer 1.166</b>
<b>Ø Anzahl der Fahrer im Spinning® Kurs: 11</b>
<b>12 Spinning® Kurse fielen aus aufgrund zu geringer Teilnahmen, Krankheit, Urlaub</b>

  

Eintritt Februar
Eintritt März
Eintritt Juli
Eintritt September
Eintritt Oktober

Auffallend großes Engagement lohnt sich.

Eine „Official Spinning® Facility“ des Stedinger Turnvereins zieht Interessenten an. Hier ist sichergestellt, dass das original Spinning® Programm seine Umsetzung findet. Das Spinning® Programm genießt höchstes Ansehen und Vertrauen im Bereich Indoor-Cycling! 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, der Kursraum wird zum Raumschiff
- 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 Instrukto:ren 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® Instrukto:ren 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 Motto, 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® Instrukto:ren 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 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® Instrukto:ren:**

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

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

„ride with us“ und lerne mehr!

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

29.01.2024

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

### Ein kleiner Teil unseres Teams



