

## Jahresbericht 2024 Spinning®

Ride with us, feel good.

### 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!

Zum Jahresende 2024 zählen wir 34 aktive Fahrer/innen. 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.

Aufgrund eines großen Fahrerkreises hat es in 2024 nur einen Spinning® Einführungskurs gegeben, der uns lediglich 2 neue Teilnehmer gebracht hat. 7 neue Fahrer- und Fahrerrinnen kamen aufgrund von Empfehlungen.

Am Jahresanfang 2024 konnten wir erneut 5 neue Spinner® NXT anschaffen, um Vielen ein noch besseres Fahrerlebnis zu ermöglichen. Unser Fuhrpark besteht nun aktuell aus insgesamt 18 Spinner® Bikes, 17 für Spinner® Bikes für Kursteilnehmer und Instructorbikes.

34 Fahrerinnen und Fahrer teilen sich auf: 23 weibliche Fahrer und 11 männliche Fahrer im Alter von 20 Jahren bis 71 Jahren.

Das Durchschnittsalter beträgt 46 Jahre.

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 dich dabei der Stedinger Turnverein bestens unterstützt.

Wir geleiten dich Stück für Stück! Versprochen!

Ergebnis 2024 Berne Spinning®			
Fahrer/innen (35)	gefährte Spinning® Kurse	Ranking 2024	gefährte Kurse in %
	68	1	65%
	67	2	64%
	57	3	54%
	52	4	50%
	52	4	50%
	51	5	49%
	51	5	49%
	50	6	48%
	49	7	47%
	48	8	46%
	47	9	45%
	40	10	38%
	36	11	34%
	36	11	34%
	36	11	34%
	34	12	32%
	32	13	30%
	31	14	30%
	30	15	29%
	30	15	29%
	25	16	24%
	21	17	20%
	21	17	20%
	21	17	20%
	21	17	20%
	19	18	18%
	18	19	17%
	17	20	16%
	13	21	12%
	12	22	11%
	11	23	10%
	9	24	9%
	9	24	9%
	6	25	6%

  

Gefährte Spinning® Kurse 105
Spinning® Kursteilnehmer 1.167
Ø Anzahl Fahrer im Spinning® Kurs: 11
12 Spinning® Kurse fielen aus.

  

Eintritt unterjährig
----------------------

  

Stand 31.12.2024

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. 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 sind mächtig stolz darauf, unter diesem Namen unseren Mitgliedern/Fahrern 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
- Tabata
- Race Day
- 5 Energy Zone Ride
- 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 Instructoren 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® Ausbil-

ungsprogramm 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® 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, 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 effektivstem 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:

- Heiko Spark (Spinning® Instructor Level 3 - Elite)
- No Name, Instructor m/w/d gesucht

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  
Massage Ausbildung

23.01.2025

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