

Der Stedinger Turnverein Berne ist jetzt „Official Spinning® Facility“!

Ein offizielles Spinning® Studio, so Heiko Spark (Spinning® Instructor Level 3 – Elite), das fehlt noch in der Wesermarsch. Somit war die Zielsetzung für ihn klar, die Abteilung Spinning® in diese Richtung zu entwickeln.

Das Spinning® Programm ist die ursprüngliche und am weitesten, namentlich bekannte Marke im Indoorcycling mit mehr als 200.000 zertifizierten Instruktoeren in 35.000 Fitnesscentern in 80 Ländern der Welt mit über 20 Jahren Erfahrung.



Daraus folgt, Indoor-Cycling ist nicht gleich Spinning®! Hier bestehen große Unterschiede 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® Instruktoeren sind angehalten, sich mit erstklassigen Bildungsprogrammen weiter zu entwickeln. Ebenso wird das gesamte Spinning Programm 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! Das kommt wiederum den Trainierenden zu Gute! Dies ist auch mit ein Grund dafür, dass das Markenzeichen „Spinning®“ rechtlich geschützt ist mit dem dahinter stehenden gesamten Programm und nicht jedermann Spinning® für sich in Anspruch nehmen kann.

Spinning® Instruktoeren können über die Zeit mit umfangreichen Studienprogrammen und Abschlusstests 3 Level erreichen:

- Level 1 – Primary
- Level 2 – Advanced
- Level 3 – Elite

Der Weg zum offiziellen Spinning® Studio begann im Jahr 2014, als der Stedinger Turnverein Spinner® Bikes anschaffte, Jacqueline Lawrentz und Heiko Spark die Grundausbildung zum Spinning® Instructor absolvierten und Spinning® sich im umfangreichen Kursprogramm des StTV Berne mehr als etablierte. Die Abteilung Spinning® entwickelte sich kontinuierlich weiter, die Trainingsgruppe wurde größer und größer. Es mussten noch weitere Bikes angeschafft werden.

Und nun nach über 6 Jahren ist endlich die SPINNING®FACILITY LIZENZ unterzeichnet und bestätigt vom Lizenzgeber.

Wir freuen uns sehr, seit dem 30. Juli 2020 „OFFICIAL SPINNING® FACILITY“, den Markennamen SPINNING® und weitere korrespondierende nationale Marken verwenden zu dürfen.

Schaut man jetzt nach im Internet unter <https://spinning.eu/find-a-class/>, so findet man aktuell in Berne eine „Official Spinning® Facility“. Einziges offizielles 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.

Das Spinning® Programm:

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 – durch die individuelle Belastungsregulierung trainiert somit jeder auf dem für sich effektivsten Level. Lerne mehr in unseren Kursen zum herzfrequenzorientierten Training!

Nutzen: Verbessertes Fettstoffwechsel, bessere Leistung, stärkeres Immunsystem, geringeres Risiko von Herzerkrankungen, erhöhte Herzleistung, Stressreduktion, erhöhtes Durchhaltevermögen, psychologischer Nutzen, erhöhter Widerstand gegen Müdigkeit.

Coaching nur durch zertifizierte Spinning® Instructoren:

Jacqueline Lawrentz (Spinning® Instructor Level 1 - Primary) in Vertretung
Heiko Spark (Spinning® Instructor Level 2 - Advanced)

Unsere aktuellen Trainingszeiten können auf der Homepage des StTV eingesehen werden.

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.

Wir freuen uns!

