



**SPINNING®**

**DAY 2010**

**13. & 14. November 2010  
in München**



**Samstag  
Charity Ride**



Airport Munich  
FMG Sporthalle  
Nordallee 25  
85356 München



expect different.®

# Anmeldung

per Fax an 089 - 218 980 -20

## SPINNING® Day 13. & 14.11.2010 in München

### Gebühr pro Person (inkl. MwSt.):

- Sa. Seminar/Workshop + Charity Ride 89,- €
- So. 6-Std.-Marathon im 1er Team\* 79,- €
- So. 6-Std.-Marathon im 2er Team\* 59,- €
- So. 6-Std.-Marathon im 3er Team\* 49,- €

\* Bitte pro Team-Teilnehmer **eine** Anmeldung ausfüllen und einen Team-Namen vergeben. Das Team teilt sich **ein** Bike.

Gebühren enthalten Mineraldrinks, Obst und Urkunde für jeden Teilnehmer. Bei Teilnahme werden Seminar-skripten zur Verfügung gestellt.

### Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Programmänderungen sind vorbehalten. Eine Stornierung der Teilnahme ist bis 15 Tage vor Beginn der Veranstaltung kostenfrei möglich, zu einem späteren Zeitpunkt berechnen wir eine Gebühr von 50% des Teilnahmebeitrages. Der Teilnehmer nimmt eigenverantwortlich teil. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für selbstverschuldete Unfälle o. Diebstähle. Video-, Ton- und Fotoaufnahmen sind während der Veranstaltung nur nach Absprache mit Star Trac Germany erlaubt. Der Veranstalter behält sich vor, ohne Rückfrage und Entgelt, Fotos der SPINNING® Veranstaltung zu veröffentlichen. Es gilt die Hausordnung des Veranstaltungsortes. Gerichtsstand ist München.

### Anmeldung:

Hiermit melde ich mich für die SPINNING® Day Tour 2010 in München an. Ich bezahle die Gebühr von ..... € nach Erhalt der Rechnung. Für den SPINNING® Day am Sa. & So. wird pro teilgenommenem Ride 1,0 STAR Punkt und für ein besuchtes Seminar/Workshop 1,0 STAR Punkt vergeben - maximal aber nur 3 Punkte am Tag.

Team-Name\*: .....

ggf. SPINNING® Instruktor Nr.: .....

Vorname: .....

Nachname: .....

Straße: .....

PLZ / Ort: .....

Tel.: .....

E-mail: .....

.....  
Ort, Datum      Unterschrift

SPIN, Spinner, Spinning und das Spinning-Logo sind eingetragene Warenzeichen von Mad Dogg Athletics, Inc.



### LOCATION

Airport Munich  
FMG Sporthalle  
Nordallee 25  
85356 München



expect different.®

# Programm **SPINNING®** Day

Auswahl ankreuzen und an 089 218980-20 faxen.

Vorname / Nachname: .....

Team-Name\*: .....

## SAMSTAG, 13.11.2010

Uhrzeit	Bitte ankreuzen	SPINNING® SEMINAR	Bitte ankreuzen	SPINNING® WORKSHOP*
11:00 - 11:15		Begrüßung in der Sporthalle		
11:15 - 12:30		1. Kontraproduktive Bewegungen im SPINNING® Programm (Ingo Frase)		5. Trainingssteuerung leicht gemacht (Roland Schimpf, Fa. Polar)
12:45 - 14:00		2. Kleines Erste Hilfe Update (Andreas Büttgenbach)		6. Beste Technik für beste Performance (Martin Timmermann)
14:00 - 14:30		Kaffeepause		
14:30 - 15:45		3. Optimale Vorbereitung auf den Star 2 Test (Claudia Hoffmann)		7. Kreatives Arbeiten mit dem SPINNING® Programm (Frank Müller)
16:00 - 17:15		4. Musikbearbeitung anhand des Programms „Mixmeister“ (Stefan Amiri)		8. Die Kraft der Mitte - Pilates & Stretching (Ulrike Fritz)
17:30 - 19:00		Erlebe einen SPINNING® Charity Ride der besonderen Art (Ch. Klaschus, A. Büttgenbach) Der Erlös wird zu Gunsten der Aktion „Children for a better world“ gespendet!		
ab 20:00		Gemeinsames Abendessen in gemütlicher Atmosphäre. Die Kosten trägt jeder Teilnehmer selbst. (Die Location wird vor Ort bekannt gegeben)		

SPINNING® Seminar

SPINNING® Workshop\*

\* Kombination aus Theorie & Praxis.

SPINNING® Rides



## SONNTAG, 14.11.2010

Uhrzeit	Bitte ankreuzen	6 Stunden SPINNING® MARATHON
10:00 - 10:55		1. „Wake-up call“ - Endurance Energy Zone: (Ulrike Fritz)
11:00 - 11:55		2. „Good Vibrations“ - Interval Energy Zone: (Ingo Frase)
12:00 - 12:55		3. „2 Ways“ - Strength Energy Zone: (Frank Müller)
13:00 - 13:55		4. „Schwereelos“ - Endurance Energy Zone: (Claudia Hoffmann)
14:00 - 14:55		5. „3 Krafteinheiten mit allem drum und dran“ - Interval Energy Zone: (Martin Timmermann)
15:00 - 16:00		6. „Killing me softly“ - Race Day Energy Zone: (Stefan Amiri)



expect different.®

STAR TRAC Germany GmbH  
Tel.: 089 218980-0  
Fax: 089 218980-20  
Web: www.spinning.com  
E-Mail: cklaschus@startrac.com

# Beschreibung *SPINNING*<sup>®</sup> Day 13. & 14.11.2010

## SAMSTAG

### SPINNING<sup>®</sup> SEMINAR

- 1. Kontraproduktive Bewegungen im SPINNING<sup>®</sup> Programm** (Ingo Frase)  
Welche Folgen können kontraproduktive Bewegungen auf den Körper und die Leistung haben. Warum machen wir im SPINNING<sup>®</sup> Programm z.B. keine Liegestütze? Welche sinnvollen Alternativen gibt es? „Keep it healthy, keep it simple, keep it fun!“
- 2. Kleines Erste Hilfe Update** (Andreas Büttgenbach)  
In einem Notfall hilft nur ein schnelles und kompetentes Handeln. In diesem Seminar wird das prinzipielle Vorgehen bei einem Notfall behandelt und Aspekte zur Organisation im Fitnessstudio angesprochen. Das Seminar ist kein Ersatz für einen 1. Hilfe-Kurs!
- 3. Die optimale Vorbereitung auf den Star 2 Test** (Claudia Hoffmann)  
Aufbereitung Deines Wissens aus der Grundausbildung und den Fortbildungen: theoretisches Hintergrundwissen, sowie situative Entscheidungen im Kursalltag, speziell abgestimmt auf die verschiedenen Prüfungsbereiche.
- 4. Musikbearbeitung anhand des Programms „Mixmeister“** (Stefan Amiri)  
„The rhythm is your road“ ist einer der Leitsätze im SPINNING<sup>®</sup> Programm. Dafür sind „fließende“ Übergänge ein wichtiger Bestandteil. Das Musikprogramm „Mixmeister“ bietet Dir jede Menge Möglichkeiten, Deine Musik zu bearbeiten und Deine Stunde zu einem einzigartigen Erlebnis werden zu lassen.

### SPINNING<sup>®</sup> WORKSHOP \*

\* Kombination aus Theorie & Praxis.

- 5. Trainingssteuerung leicht gemacht** (Roland Schrimpf, Fa. Polar)  
Lerne verschiedene technische Hilfsmittel kennen, die Dir zeigen, wie Dein Körper, insbesondere Dein Herz, auf Belastung und Erholung reagiert. In praktischen Übungen bekommst Du Gelegenheit per Bio-feedback Deinen aktuellen Zustand zu beeinflussen und Deine optimale Trainingszone zu bestimmen. (max. Teilnehmerzahl: 20)
- 6. Beste Technik für beste Performance** (Martin Timmermann)  
Technikformen sehen oft leicht und spielerisch aus. Wenn man sie beherrscht. Bringe Deine Fahr-Technik auf ein deutlich höheres Niveau und lerne Wege kennen, diese auch Deinen SPINNING<sup>®</sup> Teilnehmern zu vermitteln. Im Sport setzen wir Bewegungsabläufe am besten um, wenn wir: 1. ein visuelles Technikleitbild entwickeln - 2. unsere Bewegungswahrnehmung verbessern - 3. Bewegungsabläufe verstehen.
- 7. Kreatives Arbeiten mit dem SPINNING<sup>®</sup> Programm** (Frank Müller)  
Dein täglicher Weg durch Deine SPINNING<sup>®</sup>-Class. Immer wieder fordern Dich Deine Teilnehmer heraus. Lerne neue oder bekannte kreative Ideen kennen. Ein weiterer Schritt zu einem vollkommeneren Instruktor.
- 8. Die Kraft der Mitte - Pilates & Stretching** (Ulrike Fritz)  
Hole Dir Ideen für Deinen Kursalltag und erfahre eine sinnvolle Zusammenstellung an Pilates- & Stretching-Übungen für all Deine Teilnehmer. Besonderer Wert wird auf die Variationsmöglichkeiten der Übungen, sowie deren Anleitung gelegt. Dieser Workshop bietet Dir die Möglichkeit die Kraft der Mitte - Dein „Powerhouse“ - kennenzulernen.

### SPINNING<sup>®</sup> Charity RIDE

Erlebe einen 90-minütigen SPINNING<sup>®</sup> Ride der besonderen Art! (Christiane Klaschus + Andreas Büttgenbach)  
Der Erlös wird zu Gunsten der Aktion „Children for a better world“ gespendet! Wir freuen uns auf Eure zahlreiche Teilnahme an dieser Spendenaktion!  
Anschließend treffen wir uns zu einem gemeinsamen Abendessen. Die Kosten trägt jeder Teilnehmer selbst.



## SONNTAG

### 6 Stunden SPINNING<sup>®</sup> MARATHON

- 1. „Wake-up call“ - Endurance Energy Zone** (Ulrike Fritz)  
Ein guter Tag fängt morgens an! Komm mit auf eine Reise aus dem Land der Träume. Hindurch durch den Sonnenaufgang in eine wunderschöne Welt des Wachseins...
- 2. „Good Vibrations“ - Interval Energy Zone** (Ingo Frase)  
Leichte, moderate und harte Intervalle reihen sich aneinander. Die steigende Intensität und die Musik bringen Dich nach und nach in Hochform. Enjoy the good vibrations.
- 3. „2 Ways“ - Strength Energy Zone** (Frank Müller)  
Es gibt viele Möglichkeiten einen Berg zu erklimmen. Nutze 2 Grundtechniken und erlebe und trainiere Deine mentale und körperliche Härte am Berg.
- 4. „Schwerelos“ - Endurance Energy Zone** (Claudia Hoffmann)  
Die Entdeckung der Leichtigkeit - Atmung, Tempo, Kraft und Herzschlag in perfekter Balance. One movement - energize yourself!
- 5. 3 Kräfteinheiten mit allem drum und dran“ - Interval Energy Zone** (Martin Timmermann)  
Diese SPINNING<sup>®</sup> Stunde führt Dich auf verschiedene Gipfel, die mit unterschiedlichen Strategien erobert werden. Die Intensitäten schwanken von mittel bis sehr hoch. Die Erholungspausen dazwischen sind mehr als willkommen!
- 6. „Killing me softly“ - Race Day Energy Zone** (Stefan Amiri)  
Der Name ist Programm. Am Ende eines genialen SPINNING<sup>®</sup> Wochenendes noch einmal alles in die Waagschale werfen. Lass' Deinen Motor in diesem Race Day noch einmal aufheulen und zeige, was in Dir steckt.

