

Spinning® -Fragebogen

1. Mein persönliches Fitnessziel (max. drei Kreuze)

- ☐ Gewichtsreduktion
- ☐ Ausdauer
- ☐ Schnelligkeit
- ☐ Kraft
- ☐ Gruppentraining
- ☐ Gesundheit / Wellness
- ☐ bewegungsarmen Alltag ausgleichen
- ☐ „auspowern“
- ☐ eine Veranstaltung bestehen (Halbmarathon, 10-KM-Lauf, Radtouristik-Fahrt, Familien-Ausfahrt nicht als letzter ankommen, etc.)
- ☐ keines
- ☐ Anderes: _____

2. Wieviel Wert legst Du auf folgende Faktoren beim Spinning® ? (Schulnoten)

- | | |
|---|-------------|
| • Trainingseffekt | Note: _____ |
| • „Erholung“ = Body&Mind - Effekt | Note: _____ |
| • Technikverbesserungen | Note: _____ |
| • Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining | Note: _____ |
| • Spaß | Note: _____ |
| • Entertainment | Note: _____ |

3. Trainingsintensität

- a) ☐ scheint mir manchmal zu hoch
☐ ist gut dosiert
☐ ist mir über weite Strecken zu lasch
- b) ☒ Themenabende mit Ziel (Fettverbrennung, Ausdauer, Kraftausdauer, Intervall, etc.) fände ich
☐ gut und zwar (welche o.g. Ziele): _____
☐ nicht sinnvoll
☐ glaube, es ist sinnlos
☐ Sonstiges: _____

4. Wie häufig in der Woche machst Du Ausdauersport (Spinning®)

5. Musik

- Ich mag folgende Musikauswahl zum Spinning® (max. drei Kreuze)
 - ☐ gemischt
 - ☐ aktuelle Charts (was im Radio läuft)
 - ☐ verträumt (Tranced)
 - ☐ entspannend (Chill Out)
 - ☐ Techno
 - ☐ Elektronik
 - ☐ Musik-Themenstunden (80er, Rock, The 70ies, etc)
 - ☐ Andere: _____

6. Instructor (Trainer)

- ☐ soll mich korrigieren und auf mich eingehen
- ☐ soll mich antreiben („Schneller!“)
- ☐ soll mich motivieren
- ☐ soll eine gute Show machen („Mick Jagger auf dem Bike“)
- ☐ soll ein gutes Trainingsprinzip anbieten
- ☐ soll mir auch Hintergrundwissen anbieten (Warum das so und so? Wie mache ich was besser? Was ist GA-Training? Was bringt mir Intervall-Training, ...)
- ☐ soll mich mein Ding machen lassen („Ich mache eine Stunde mein Ding, Trainer ist mir egal“)
- ☐ soll mir Freiräume lassen („Wähle Deine eigene Technik zu diesem Stück“)
- ☐ legt ein sicheres Auftreten an den Tag

7. Zu welchen Zeiten sollten Kurse angeboten werden?

8. Was könnte man verbessern?

(Musik, Instructor, Atmosphäre, Handouts, dieser Fragebogen)

