

KURSLEITER/IN INDOOR CYCLING

ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, selbstständig gesundheitsorientiertes Indoor Cycling als Gruppentrainingsangebot zu planen und unter Berücksichtigung der organisatorischen, räumlichen sowie gerätespezifischen Gegebenheiten der jeweiligen Einrichtung zu unterrichten. Nach Abschluss des Lehrgangs sind die Teilnehmer in der Lage, Musik optimal auf unterschiedliche Stundenprofile abzustimmen und mit vorbildlicher Technik und exakter Anleitung motivierend durch die Indoor-Cycling-Stunden zu führen.



★★★★★
Aufbauqualifikation

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Gruppentrainer, die bereits über grundlegende trainingswissenschaftliche sowie funktionell-anatomische Grundkenntnisse in Theorie und Praxis verfügen und ihr Wissen im Themenfeld des Indoor Cyclings ausbauen wollen. Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung sowie eine regelmäßige Teilnahme an Indoor-Cycling-Kursen wird empfohlen.

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Trainer/in für Cardiofitness
- Fitnesscoach
- Eventmanager/in

vor Ort

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Technikgrundlagen
 - Gerätehandling
 - Grundlagen und Einsatz der verschiedenen Fahrtechniken
 - Sicherheitsregeln
 - Wartung und Pflege des Indoor Bikes
2. Stundenkonzeption/ Kursprofile
 - Grundlegender Stundenaufbau
 - Kursprofile für verschiedene Zielsetzungen und Zielgruppen
 - Stundenbeispiele
 - Musikgestaltung
3. Trainingsmethodik
 - Grundlagen der Belastungsdosierung
 - Studienergebnisse zur Belastungscharakteristik im Indoor Cycling
 - Einsatz von Trainingsmethoden
 - Moderne Trainingssteuerung
4. Didaktik/Methodik
 - Anleiten der Gruppe, Umgang mit Teilnehmern
 - Fehlerkorrektur
 - Lehrproben
5. Organisation und Planung
 - Kursorganisation
 - Kursplanung
 - Trainingskarten, Trainingsprotokolle

DAUER
3 Monate mit
2 Tagen Präsenzphase

ANERKENNUNG
Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 7185108



PRÜFUNG
Zulassung
Teilnahme an der
Präsenzphase
Art
Lehrprobe

GEBÜHR
448,00 EUR in 1 Rate
oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten;
gesamt: 492,00 EUR
Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)
Förderung möglich (Seite 138)

START
Jederzeit möglich

INFOS/ANMELDUNG
QR-Code scannen

