



Kursleiter/in Indoor Cycling

Sie planen abwechslungsreiche Indoor-Cycling-Kurse für unterschiedliche Zielgruppen. Sie führen diese unter Berücksichtigung spezieller didaktisch-methodischer Aspekte professionell durch und begeistern Ihre Teilnehmer für das ausdauerorientierte Gruppentraining auf dem Indoor Bike.

★★★★ Aufbauqualifikation

Ziel

Der Lehrgang „Kursleiter/in Indoor Cycling“ 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.

Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

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.

Beschreibung

Indoor Cycling stellt seit Jahren ein beliebtes und effektives Ausdauertrainingskonzept in Unternehmen der Zukunftsbranche Prävention, Fitness und Gesundheit dar. Durch die Popularität des Indoor Cyclings besteht eine große Nachfrage nach kompetenten Kursleitern. In diesem Lehrgang werden den Teilnehmern die Grundlagen der Planung und Durchführung von Indoor-Cycling-Stunden für verschiedene Zielgruppen und Zielsetzungen vermittelt. Hierfür sind theoretische und praktische Kenntnisse in den Bereichen Ausdauertraining, Trainingsmethodik, Bike-Einstellung und Fahrtechniken genauso wichtig wie Kenntnisse in Musiktheorie und der optimalen Kombination von Musik und Fahrtechniken. Durch zahlreiche praktische Unterrichtseinheiten werden Theorie und Praxis miteinander verknüpft. Dadurch werden die Lehrgangsteilnehmer optimal auf ihr Aufgabenfeld vorbereitet.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Trainer/in für Cardiofitness
- Kursleiter/in Cardio

Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter bsa-akademie.de.)

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

Abschluss

Kursleiter/in Indoor Cycling

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 7185108

Dauer

3 Monate mit 2 Tagen Präsenzphase

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 140)
Förderung möglich (Seite 140)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen

