



Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen
45 min	Theorie	Einführung ins Indoor Cycling Das Indoor Bike und das richtige Setup
60 min	Praxis	Exemplarische Kursstunde für Anfänger
45 min	Pause	
45 min	Theorie	Griff und Fahrpositionen Musik <ul style="list-style-type: none"> • GEMA • Musiklehre
60 min	Praxis	Exemplarische Übungsstunde für Fortgeschrittene unter Einbeziehung verschiedener Griff- und Fahrpositionen
15 min	Pause	
30 min	Theorie	Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation und Führungsstile • Verhaltensregeln für Trainer • Spotting und Stundenaufbau • Indoor Cycling Programme
90 min	Praxis	Gruppenarbeit Entwurf eines Stundenbildes mit anschließender Vorstellung einer ausgewählten Kursstunde
15 min	Theorie	Ausgabe Lehrprobenthemen, Infos zum Prüfungsablauf und Tagesrückblick



Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
10 min	Theorie	Begrüßung, Klärung offener Fragen
60 min	Theorie	Sicherheitsaspekte Trainingswissenschaftliche Grundlagen Stretching
60 min	Praxis	Exemplarische Kursstunde für Fortgeschrittene (Rennsimulation) mit anschließendem Stretching
45 min	Pause	
60 min	Theorie	Physiologie Biomechanik
75 min	Praxis	Lehrproben 1-7
15 min	Pause	
75 min	Praxis	Lehrproben 8-15
30 min	Theorie	Rückblick, Feedback, Zertifikatsverleihung, Gemeinsamer Abschluss