

Tag 1

| Dauer | Art | Inhalt |
|--------|--------------------|---|
| 15 min | Theorie | Kennenlernen <ul style="list-style-type: none"> • Abfrage von Vorkenntnissen • Erwartungshorizont |
| 45 min | Theorie | Einführung ins Indoor Cycling <ul style="list-style-type: none"> • Geschichte & Vorteile des Indoor Cyclings • Effekte von Indoor Cycling • Das Indoor Bike und das richtige Setup |
| 60 min | Praxis | Praxiseinheit <ul style="list-style-type: none"> • Einstellung des Bikes • Exemplarische Einführungsstunde für Anfänger |
| 45 min | Pause | |
| 45 min | Theorie | Techniken <ul style="list-style-type: none"> • Griffpositionen • Fahrpositionen • Stundenaufbau |
| 10 min | Theorie | Indoor Cycling Programme <ul style="list-style-type: none"> • Anfänger • Fortgeschrittene • Profis |
| 40 min | Theorie/ Praxis | <ul style="list-style-type: none"> • Entwurf eines Stundenbildes • Ausschnittweise Durchführung |
| 15 min | Pause | |
| 40 min | Theorie | <ul style="list-style-type: none"> • Biomechanik • Trainingswissenschaft |
| 30 min | Theorie | Musik <ul style="list-style-type: none"> • Auswahl • GEMA • Musiklehre Cueing <ul style="list-style-type: none"> • Verbales Cueing • Nonverbales Cueing |
| 60 min | Praxis | <ul style="list-style-type: none"> • Üben des Cueings • Exemplarische Übungsstunde für Fortgeschrittene |
| 15 min | Theorie | Ausgabe Lehrprobenthemens, Infos zum Prüfungsablauf und Tagesrückblick |

Tag 2

| Dauer | Art | Inhalt |
|--------|---------|--|
| 45 min | Theorie | Safety First Stretching |
| 35 min | Praxis | Praxiseinheit <ul style="list-style-type: none">• Exemplarische Kursstunde „Rennsimulation“• Stretching |
| 45 min | Pause | |
| 40 min | Theorie | <ul style="list-style-type: none">• Physiologie• Methodik und Didaktik |
| 75 min | Praxis | Lehrproben 1-7 |
| 15 min | Pause | |
| 75 min | Praxis | Lehrproben 8-15 |
| 30 min | Theorie | Rückblick auf die Eingangserwartungen, Feedback, Zertifikatsverleihung, gemeinsamer Abschluss |