

Tag 1

Zeitdauer	Form	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung und Austausch zu Vorkenntnissen und Erwartungen
60 min	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Basics im Indoor Cycling • Fortgeschrittene Trainingslehre und -methoden
15 min	Pause	
60 min	Praxis 1	Referenzstunde 1 (Fokus: Fahrtechniktraining)
45 min	Pause	
60 min	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> • Spezifische Motivationstechniken • Stundenaufbau für Zielgruppen (z.B. Radsportler und Mannschaftssportler)
45 min	Praxis 2	Gruppenarbeit: <ul style="list-style-type: none"> • Ausarbeitung eines Stundenbildes für Radsportler und Fußballer
60 min	Praxis 3	Referenzstunde 2 (Fokus: Erweiterte Fahrtechniken)
15 min	Theorie	Information zu Lehrproben und Tagesrückblick

Tag 2

Zeitdauer	Form	Inhalt
15 min	Theorie	Kurze Wiederholung Tag 1, Lösung offener Punkte
45 min	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> • Erweiterte Musikanwendung im Indoor Cycling • Remixes in der Musikanwendung
15 min	Pause	
75 min	Theorie	Werkzeuge für Trainer <ul style="list-style-type: none"> • Motto- und Sonderstunden • Mixed Class Techniken • Technische Möglichkeiten von Apps für Trainer Präsentation als Trainer <ul style="list-style-type: none"> • Optimierung der Kommunikation und Motivation (z.B. visuelle und akustische Signale)
15 min	Pause	
30 min	Theorie	Lehrprobe Theorie (Multiple Choice)
30 min	Pause	
45 min	Praxis 4	Referenzstunde 3 (Fokus: Fortgeschrittene Fahrtechniken, Mixed Class und Coaching)
15 min	Pause	
75 min	Praxis 5	Coaching durch Teilnehmer
30 min	Theorie	Individuelle Analyse und Feedback, Zertifikatsausgabe, Rückblick

Der Tagesablauf kann variiert werden (örtlichen Gegebenheiten wie Kursplan oder zeitliche Präferenzen der Teilnehmer).