

Tag 1

Zeitdauer	Form	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung, Austausch zu Vorkenntnissen und Erwartungen
45 min	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung ins Indoor Cycling und Group Fitness • Fahrtechniken, Sitz- und Griffpositionen, Sicherheit
30 min	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> • Musiklehre und Musik im Indoor Cycling
15 min	Pause	
30 min	Theorie	Gruppe: Ausarbeitung Musik (Stundenvorbereitung) Teil 1
60 min	Praxis 1	Referenzstunde 1 (Fokus: gemischte Teilnehmer)
45 min	Pause	
60 min	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> • Ablauf, Regeln und Aufbau einer Indoor Cycling Stunde • Trainingsmethoden Teil 1
60 min	Praxis 2	Gruppe: <ul style="list-style-type: none"> • Ausarbeitung (Stundenvorbereitung) Musik Teil 2 • Ausarbeitung eines Stundenbildes und Präsentation
45 min	Praxis 3	Referenzstunde 2 (Fokus: Trainingsmethode)
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"> • Anatomie und Trainingsmethoden Teil 2 • Gesundheitsaspekte im Indoor Cycling
15 min	Pause	
75 min	Theorie	Werkzeuge für Trainer <ul style="list-style-type: none"> • Anwendung einer App zur Leitung von Kursen und dem Stundenaufbau • Musikquellen und Management der eigenen Musikbibliothek Präsentation als Trainer <ul style="list-style-type: none"> • Verhaltensregeln für Trainer • Kommunikation, Motivation, Beobachtung der Teilnehmer
45 min	Pause	
60 min	Praxis 4	Referenzstunde 3 (Fokus: Fahrtechniken und Kursleitung)
15 min	Pause	
75 min	Praxis 5	Referenzeinheit 4 (kurz) & Lehrproben der Teilnehmer
30 min	Theorie	Zertifikatsausgabe, Rückblick, Feedback

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