

ICA Indoor Cycling Basic

Diese Ausbildung bildet die Basis einer Trainerkarriere im Indoor Cycling Bereich. Die Basics im Hinblick auf Technik, persönliche Ausstrahlung, Musikverständnis und Stundenaufbau sowie zielorientiertem Indoor Cycling sind hier Inhalte der Ausbildung.

Ziel

Trainee-Phase zum ICA Indoor Cycling Instructor Diplom

Voraussetzung

Regelmäßige Teilnahme an Indoor Cycling Stunden

Inhalte

- Erweiterung der Grundlagen in Einstellung und Technik
- Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit / Kritikfähigkeit
- Erweiterung des Verständnisses für Musik
- Zusammenhang zwischen Musikgeschwindigkeit (BPM) und Trittgeschwindigkeit (RPM)
- Gewährleistung einer strukturierten und einheitliche Vorgehensweise
- Sicherheit und Zufriedenheit der Teilnehmer
- Erkennen und eliminieren von Fehlern
- Erkennen und Umgehen mit den gängigen Krankheitsbildern bzw. Medikationen
- Erlernen der Grundlagen der Herzfrequenzsteuerung und Trainingslehre
- Erlernen der Grundlagen des zielorientierten Indoor Cyclings
- Grundlagen zur Durchführung von HF-gesteuerten Indoor Cycling Kursen
- u. v. m.

Hinweis: Bitte Pulsuhr mitbringen!

Dauer

2 Tage

Ausbildungsteam

Marc Günther, Ramona Krüger und Martin Sedivy

ICA Indoor Cycling Instructor Diplom Prüfung

Am Ende dieses Prüfungstages steht die Qualifikation zum ICA Indoor Cycling Instructor. Diese Prüfung ist u. a. von der Fitness Company und vielen weiteren führenden Fitness-Clubs anerkannt.

Ziel

ICA Instructor Diplom

Voraussetzung

ICA Indoor Cycling Basic sowie IFAA Workshop Anatomie I oder Besitz einer gültigen IFAA B-Lizenz (Fitness Trainer oder Aerobic & Step) oder eine vergleichbaren Ausbildung bei einem anderen Anbieter innerhalb der vergangenen 3 Jahre

Inhalte

- Ausarbeitung in Form einer Hausaufgabe
- Theoretische Prüfung
- Praktische Prüfung

Hinweis: Bitte Pulsuhr mitbringen!

Dauer

1 Tag

Ausbildungsteam:

Marc Günther, Ramona Krüger und Martin Sedivy