

CRA- Academy Ausbildung Indoor- Cycling Instruktor/Coach- Advanced

Indoor Cycling Instruktor/Coach Advanced – CRA Certified

(Dauer 2 Kurstage)

Die offizielle Vertiefungsausbildung der CyclingRide Academy (CRA)

Die **Indoor Cycling Instruktor / Coach Advanced Ausbildung** ist die konsequente Vertiefungsstufe nach der Indoor Cycling Basic Ausbildung der CyclingRide Academy. Sie richtet sich an Instruktor*innen, die ihre **technischen, didaktischen und musikalischen Kompetenzen** weiterentwickeln und ihr Indoor Cycling **bewusster, strukturierter und wirkungsorientierter** gestalten möchten.

In der Advanced-Ausbildung beginnst du, Indoor Cycling **nicht nur lektional**, sondern **trainingslogisch und zielorientiert** zu denken. Leistungsbezogene Themen wie **Struktur, Belastungswirkung, FTP als Orientierungswert** sowie ein **Ausblick auf das CRA-Farbstufen-Coaching** werden gezielt angeschnitten – **ohne den Anspruch eines Performance-Lehrgangs**.

Damit bildet die Advanced-Ausbildung eine **klare Brücke** zwischen der Basic-Ausbildung, weiterführenden Modulen wie **Performance Cycling Instruktor / Coach** und dem **Instruktor / Coach Master**.

Die Ausbildung kombiniert **vertiefte Theorie, 4 intensive Praxisfahrten, strukturierte Lektionsarbeit** sowie eine **anspruchsvolle Praxisprüfung mit Fokus auf Teaching-Performance**.

WAS DICH ERWARTET

- Vertiefung von **Fahrtechnik, Effizienz & Belastungsverträglichkeit**
- Praxisnahe **Trainingslehre & Belastungssteuerung** (Advanced-Level)
- Einführung in **trainingslogisches & wirkungsorientiertes Denken**
- **FTP & CRA-Farbstufen** als Orientierungssysteme (ohne Tests)
- **Musik, Rhythmik & Musikdramaturgie** als Führungsinstrument
- Aufbau & Coaching verschiedener **Lektionsarten**
- **4 strukturierte Praxisfahrten**
- Gezielte Vorbereitung auf die **Praxisprüfung**
- Professionelles Coaching & Teaching auf Advanced-Level

WAS DU NACH DER AUSBILDUNG KANNST

Fachlich & methodisch

- Du planst Indoor Cycling Lektionen **zielgerichtet und strukturiert**
- Du steuerst Intensität bewusst über **Struktur, Dauer und Wirkung**
- Du erkennst den Trainingscharakter unterschiedlicher Lektionsarten

Musikalisch

- Du nutzt Musik aktiv zur **Energie-, Rhythmus- und Belastungssteuerung**
- Du baust Lektionen mit klarer **musikalischer Dramaturgie** auf

Instruktor*in & Coach

- Du trittst ruhig, präsent und professionell auf

- Du coachst Gruppen auch in **anspruchsvolleren Settings**
- Du führst Teilnehmer*innen sicher durch strukturierte Advance-Lektionen

INHALTE DER AUSBILDUNG

- Fahrtechnik & Effizienz (Advanced)
- Trainingslehre & Belastungssteuerung
- Strukturdenken & Trainingswirkung
- FTP als Orientierungswert
- CRA-Farbstufen-Coaching (Ausblick)
- Musik, Rhythmik & Dramaturgie
- Lektionsarten & Profilaufbau
- Coaching, Cueing & Teaching-Performance
- Praxisfahrten & Prüfungsvorbereitung

KURSABLAUF (2 TAGE)

TAG 1 – Technik, Trainingslehre & Musik

- Einführung & Zielsetzung Advanced
- Technik & Effizienz im Indoor Cycling
- Trainingslehre & Belastungssteuerung (Advanced)
- **Praxisfahrt 1:** Technik & Effizienz
- Musik, Rhythmik & Musikdramaturgie
- **Praxisfahrt 2:** Musikgeführte Profilfahrt
- Tagesreflexion & Ausblick

TAG 2 – Lektionsarten, Coaching & Prüfung

- Rückblick & Einordnung
- Lektionsarten & strukturierter Aufbau
- Coaching, Cueing & Instruktor-Rolle (Advanced)
- **Praxisfahrt 3:** Lektionsarten fahren & analysieren
- **Praxisfahrt 4:** Teaching-Vorbereitung
- **Praxisprüfung** Teaching-Performance – Advanced
- Abschluss, Feedback & Ausblick

ABSCHLUSS & ZERTIFIZIERUNG

Nach erfolgreicher Teilnahme erhältst du das Diplom:

Indoor Cycling Instructor / Coach ADVANCED – CRA Certified

FÜR WEN IST DIE AUSBILDUNG GEEIGNET?

Für Instruktor*innen, die:

- die **Indoor Cycling Basic Ausbildung** abgeschlossen haben
- ihr Coaching auf ein **höheres Qualitätsniveau** bringen möchten
- Indoor Cycling **bewusster, strukturierter und wirkungsorientierter** unterrichten wollen
- den nächsten Schritt Richtung **Performance Cycling oder Master-Level** planen


DEIN WEG IM CRA-AUSBILDUNGSSYSTEM

Indoor Cycling Instruktor / Coach **Advanced**

- Rhythm Soul Cycling Instruktor Basic / Advanced
- RPM Spring Instruktor/ Coach
- Performance Cycling / CRA-Farbstufen-Coaching
- Instruktor / Coach **Master**

 **Entwickle dein Coaching weiter – strukturiert, reflektiert und professionell.**
CyclingRide Academy. Ride with Purpose.

Anmeldung & Infos

 Durchgeführt in der Schweiz

 hello@cyclingride.ch

 <https://www.cyclingride.ch/academy> Jetzt buchen!

Kosten CHF 790.00

inkl. Schulungsunterlagen, Ausbildungszertifikat und Vorzeige-Video

Mind. Teilnehmerzahl 3 max. 8 Teilnehmer, Ausbildungsort und Daten: siehe Kursausschreibungen