

CRA- Academy Ausbildung- Indoor- Cycling Rhythm Soul Cycling InstruktorCoach Basic

Rhythm Soul Cycling InstruktorCoach Basic- CRA Certified

(Dauer 2 Kurstage)

Die offizielle modernste und musikalischste Indoor Cycling Grundausbildung der CyclingRide Academy (CRA)

Erlebe Indoor Cycling neu: Die zweitägige Rhythm & Soul Cycling Basic

Ausbildung verbindet Musik, Energie, Emotion und Technik zu einem einzigartigen Trainingserlebnis. Du lernst, wie Beat und Bewegung eins werden – mit Flow, Präsenz und klarer Coaching-Struktur.

Als **offizielle Grundausbildung der CRA** ist dieses Format modern, musikalisch und professionell. Es zeigt dir, wie du Indoor Cycling sicher, emotional und mit deiner eigenen Handschrift als Instructor gestaltest.

Was dich erwartet

- Musik nach BPM, Phrasen und Struktur auswählen und in dynamische Lektionsblöcke umsetzen
- Beat-Riding & Flow sicher vermitteln
- Bike-Setup, Fahrtechnik und Haltung professionell erklären und korrigieren
- Coaching-Layering: Technik → Musik → Emotion
- Intensitäten über CRA-Farben, HF-Zonen und RPE verständlich coachen
- Eine vollständige Rhythm & Soul Cycling Lektion (45–60 Min) planen und unterrichten

Was du nach der Ausbildung kannst

- **Fachlich:** Musik dramaturgisch einsetzen, Flow & Energie gestalten, komplette Lektionen planen und unterrichten
- **Technisch:** Bike-Setup, Haltung & Fahrtechnik erklären, Beat-Riding & Choreo vermitteln, Fehlerbilder korrigieren
- **Methodisch & Didaktisch:** Coaching-Layer aufbauen, Kursdramaturgie gestalten, Intensitäten über CRA-Farben & RPE coachen
- **Instruktorrolle:** Mit Präsenz führen, Sicherheit & Motivation kombinieren, emotionale Trainingserlebnisse schaffen

Inhalte der Ausbildung

- Theorie: Philosophie, Technik, Sicherheit, Musiklehre, Didaktik, Fehlerbilder
- Praxis: Technik-Ride, Beat-Riding, Masterclass
- Workshops: BPM-Analyse, Playlistgestaltung, Lektionsplanung
- Prüfungen: Theorieprüfung, Praxisprüfung, Lehrprobe

Kursablauf (2 Tage)

Tag 1 – Grundlagen, Musik & erste Praxisblöcke

- Einführung & Ausbildungsüberblick
- Technik, Haltung & Sicherheit
- Intensitätslehre: CRA-Farben, RPE/BORG
- Musik: BPM, Takt & Phrasen
- Praxisblock: Technikfahren
- Praxisblock: Beat-Riding & einfache Choreo
- Grundlagen Kursaufbau
- Theorieprüfung

Tag 2 – Praxis, Coaching, Lektionsplanung & Abschluss

- Masterclass & Coaching-Analyse
- Workshop Lektionsplanung
- Individuelle Vorbereitung der Prüfungslektion
- Praxisprüfung (Mini-Lektion 15–20 Min)
- Feedbackrunde & Zertifikatsankündigung

Abschluss & Zertifizierung

Diplom: „**RHYTHM & SOUL CYCLING – Instructor/Coach Basic (CRA Certified)**“

Bestätigung deiner Fähigkeiten in Technik, Musikführung, Didaktik, Emotion & Präsenz.

Für wen ist die Ausbildung ideal?

Für alle, die:

- moderne Cycling-Formate lieben
- mit Musik arbeiten wollen
- Teilnehmer begeistern möchten
- Sicherheit & Qualität priorisieren
- ihren Stil als Instructor weiterentwickeln wollen

Ready to ride?

Anmeldung & Infos

 Durchgeführt in der Schweiz

 hello@cyclingride.ch

 <https://www.cyclingride.ch/academy> [Jetzt buchen!](#)

Kosten CHF 690.00

inkl. Schulungsunterlagen, Ausbildungszertifikat und Vorzeige-Video

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