

CRA- Academy

Ausbildung

Indoor- Cycling

Instruktor/Coach Basic

Indoor Cycling Instruktor/Coach Basic – CRA Certified

(Dauer 2 Kurstage)

Die offizielle Grundausbildung der CyclingRide Academy (CRA)

Die **Indoor Cycling Basic Ausbildung** ist der perfekte Einstieg in die Welt des professionellen Indoor Cyclings. In dieser zweitägigen Grundausbildung erwirbst du alle technischen, didaktischen und methodischen Grundlagen, um Indoor Cycling sicher, strukturiert und motivierend zu unterrichten.

Was dich erwartet

- Bike-Setup, Fahrtechnik und Grundpositionen nach CRA-Standard
- Tritttechnik, Cadence, Load und Intensität professionell vermitteln
- Trainingswissenschaft, Energiesysteme, HF-Modelle, VO₂max, RPE und CRA-Farbmodell verstehen
- Eine komplette Indoor Cycling Basic Lektion planen und sicher durchführen
- Fehlerbilder erkennen und freundlich korrigieren
- Stimme, Sprache und Cueing gezielt einsetzen
- Musik (BPM/Takt) mit RPM verbinden und sinnvoll für Profile nutzen
- Als ruhige, klare und professionelle Instruktor*in auftreten

Was du nach der Ausbildung kannst

- **Fachlich:** Lektionen planen, Trainingswissenschaft anwenden, BPM ↔ RPM sinnvoll nutzen
- **Technisch:** Bike-Setup, Haltung & Fahrtechnik erklären, Fehlerbilder korrigieren
- **Methodisch & Didaktisch:** Kursaufbau nach CRA-Standard gestalten, Intensitäten coachen
- **Instruktorenrolle:** Mit Präsenz, Ruhe und Motivation führen, Gruppen sicher leiten

Inhalte der Ausbildung

- Trainingswissenschaft & Belastungssteuerung (VO₂max, HF-Modelle, RPE, CRA-Farben)
- Bike-Setup & Ergonomie (Sattelhöhe, Lenker, Cleats, Sicherheit)
- Grundpositionen & Fahrtechnik (Griffpositionen, Sitz-/Stehpositionen, runder Tritt)
- Sicherheit & Kommunikation (Form-Cues, Intervallmanagement, klare Sprache)
- Musik, BPM, Takt & Kadenz (Beat, Phrasen, Songstruktur, Playlistaufbau)
- Kursaufbau & Didaktik (CRA-Lektionsstruktur, Profilfahrten, Cool-Down)
- Coaching, Cueing & Instruktor-Rolle (Technik, Motivation, Sicherheit, Körpersprache)
- Praxisfahrten: Technikfahrt, Musik-/Kadenzfahrt, Coaching-Fahrt
- Prüfungen: Theorieprüfung, Praxisprüfung, Lehrprobe

Kursablauf (2 Tage)

Tag 1 – Trainingslehre, Technik, Sicherheit & erste Praxis

- Begrüßung & Einführung, Ausbildungsüberblick
- Trainingswissenschaft & Belastungssteuerung (VO₂max, HF-Modelle, RPE, CRA-Farben)
- Bike-Setup & Ergonomie (Sattelhöhe, Lenker, Cleats, Sicherheit)
- Praxisfahrt 1: Setup & Grundtechnik
- Grundpositionen & Fahrtechnik (Griffpositionen, Sitz-/Stehpositionen, runder Tritt)
- Sicherheit & Kommunikation (Form-Cues, Intervallmanagement)
- Praxisfahrt 2: Fahrtechnik & Sicherheit

Tag 2 – Musik, Kursaufbau, Coaching & Abschlussprüfung

- Rückblick & Tageseinstieg
- Musik, BPM, Takt & Kadenzsteuerung (Beat, Phrasen, BPM ↔ RPM)
- Praxisfahrt 3: Musik & Kadenz
- Kursaufbau & Didaktik (CRA-Lektionsstruktur, Profilgestaltung, Cool-Down)
- Coaching, Cueing & Instruktor-Rolle (Stimme, Sprache, Körpersprache, Layering)
- Praxis-Checklisten & Sicherheit
- Theorieprüfung (Multiple Choice & offene Fragen)
- Vorbereitung Lehrprobe (Mini-Lektion 12–15 Min)
- Praxisprüfung Fahrtechnik
- Lehrprobe (Teaching Assessment)
- Abschluss & Zertifikatsvergabe

Abschluss & Zertifizierung

Diplom: „**Indoor Cycling Instructor/Coach Basic – CRA Certified**“

Bestätigung deiner Fähigkeiten in Technik, Trainingslehre, Musikführung, Didaktik & Coaching.

Für wen ist die Ausbildung ideal?

Für alle, die:

- Indoor Cycling professionell lernen wollen
- als Instruktorin oder Group-Fitness-Trainerin starten möchten
- ihre technische und didaktische Basis stärken wollen
- Studios, die ihr Kursangebot professionalisieren möchten

Dein Einstieg in die CRA-Ausbildungslaufbahn

Indoor Cycling Basic ist die Grundlage für:

- **RPM / Sprint Instruktor Basic**
- **Rhythm & Soul Cycling Instruktor/Coach**
- **Performance Cycling / CRA Farbstufen Coaching**
- **Advance & Master Instruktor Programme**

🚴 Starte deine Reise als Instruktor mit einer starken, modernen & fundierten Grundausbildung.

CyclingRide Academy. Ride with Purpose.

✉ 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