

CRA- Academy Ausbildung Indoor- Cycling Refresher Workshop Indoor Cycling- Instructor/Coach Basic

Refresher Workshop Indoor Cycling Instructor/Coach Basic – CRA Certified

(Dauer 1 Kurstag)

WARUM EIN REFRESHER?

Du hast deine Indoor Cycling Basic Ausbildung vor einiger Zeit abgeschlossen und möchtest deine Grundlagen wieder **auffrischen, ordnen und festigen**?

Der **Indoor Cycling Instruktor | Coach Basic – Refresher** der CyclingRide Academy ist eine **1-tägige Weiterbildung**, die dich kompakt und praxisnah nochmals durch alle zentralen Bausteine des Indoor Cycling Basic führt. Hierzu wird mit aktuellen und brandneu überarbeitetem Lernbuch CRA Indoor Cycling Instruktor/Coach Basic Lernbuch gearbeitet.

Im Fokus stehen Technik, Musik, Lektionsaufbau, Coaching und Sicherheit – klar strukturiert und nach aktuellem CRA-Standard.

Der Refresher ist **keine Prüfungsausbildung**, sondern ein **Qualitäts-Update** und die **ideale Vorbereitung** für weiterführende CRA-Ausbildungen.

KURZER TAGESINHALT (ÜBERSICHT)

- Technik- & Bike-Setup Refresh
- Musik, BPM, Phrasen & RPM
- Aufbau verschiedener Lektionsarten
(Low Endurance, High Endurance, Mixed- Class, Intervall, Low to High, Hill)
- Coaching & Cueing Grundlagen
- zwei Praxisblöcke mit Fokus Struktur & Musik
- Ausblick auf CRA-Weiterbildungen

FÜR WEN IST DIESER REFRESHER GEDACHT?

- ehemalige Indoor Cycling Basic Absolvent:innen
- aktive Instruktor:innen
- Wiedereinsteiger:innen
- Instruktor:innen vor weiterführenden CRA-Ausbildungen

WAS KANNST DU NACH DEM REFRESHER?

- du unterrichtest wieder **klar, strukturiert und sicher**
- du nutzt Musik bewusster als Führungsinstrument
- du planst Lektionen gezielt und verständlich
- du coachst ruhiger, präziser und wirkungsvoller
- du bist **bereit für den nächsten Ausbildungsschritt**

Abschluss & Zertifizierung

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

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

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

CyclingRide Academy – Ride with Purpose.

✉ **Anmeldung & Infos**

📍 Durchgeführt in der Schweiz

✉ hello@cyclingride.ch

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

Kosten CHF 449.00

inkl. Schulungsunterlagen, Ausbildungszertifikat und Vorzeige-Video

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