

# DEINE INDOOR CYCLING AUSBILDUNG POWERED BY ICG®

2 TAGE  
**ICG®  
BASIC LEVEL**

ZERTIFIKAT



**ICG® BASIC LEVEL  
INSTRUCTOR**

2 TAGE  
**ICG®  
PRO LEVEL**

ZERTIFIKAT



**ICG® PRO LEVEL  
INSTRUCTOR**

2 TAGE  
TRAININGS-  
METHODIK &  
CLASS PROFILES

ZERTIFIKAT



**ICG® PREMIUM  
LEVEL INSTRUCTOR**

**ICG®  
PREMIUM  
LEVEL**

2 TAGE  
MIXED CLASS  
& MUSIC

2 TAGE  
PREMIUM  
CERTIFICATION

1 TAG  
**ICG®  
ELITE LEVEL**

ZERTIFIKAT



**ICG® ELITE LEVEL  
INSTRUCTOR**

## WAHLMODULE

VORRAUSSETZUNG: KEINE

VORRAUSSETZUNG: BASIC LEVEL

(1 TAG)  
MUSIC MIXING  
& DJ TOOLS

(1 TAG)  
PIMP YOUR  
RIDE (MOTTO  
CYCLING)

(1 TAG)  
COACH BY  
COLOR®

(1 TAG)  
MIND  
COACH

(1 TAG)  
CARDIO  
WELL

(1 TAG)  
RHYTHMUS  
(PULSSCHLAG  
DER MUSIK)

(1 TAG)  
TRAINING DAY

(2 TAGE)  
HIGH  
PERFORMANCE  
TRAINING



### **ICG® BASIC LEVEL (2 TAGE)**

Dein perfekter Einstieg als Indoor Cycling Instructor, Du lernst die Grundlagen und kannst danach mit allen Basic Techniken optimale Einsteiger Kurse unterrichten.

### **ICG® PRO LEVEL (2 TAGE)**

Mit den erweiterten Indoor Cycling Techniken schließt Du die Grundausbildung ab und hast nun alle Tools für motivierende Einsteiger & Fortgeschrittenen Kurse.

### **ICG® RHYTHMUS – PULSSCHLAG DER MUSIK (1 TAG)**

Der sichere Einsatz von Marsch- und Schwungrhythmen bringt noch mehr Vielfalt in Deinen Indoor Cycling Kurs, vertiefe Dein Wissen in der Musiklehre.

### **ICG® MUSIC MIXING & DJ TOOLS (1 TAG)**

Werde Dein eigener DJ und mixe Dir Deine Lieblingsmusik selbst zusammen. An diesem Tag lernst Du alles über den Umgang mit der Software, Remixing, Loops und vieles mehr.

### **ICG® PIMP YOUR RIDE - MOTTO CYCLING (1 TAG)**

Mit Motto Cycling powered by ICG® habt ihr jetzt die Chance, Eure Kursstunden zu einem ganz besonderen Erlebnis für Teilnehmer zu machen. Von Winter-Special, über Karneval-Cycling bis hin zu Epic-Cinema Rides ist einiges dabei.

### **ICG® MIND COACH (1 TAG)**

Erlerne die Grundlagen zur Motivation und zum Coaching, Kommunikationstechniken, Wirkung von Körpersprache, Stress und Ressourcenmanagement im Indoor Cycling in Theorie und Praxis.

### **ICG® CARDIO WELL (1 TAG)**

Mit ICG® Cardio Well bietest Du Deinen Kursteilnehmern ein ganzheitliches und innovatives Gruppentraining. Das Modul erfüllt die formalen Kriterien des GKV-Spitzenverbands für die Durchführung von Kursangeboten im Präventionsprinzip. Kursteilnehmer können Kosten so anteilig direkt mit der Krankenkasse verrechnen.

### **ICG® HIGH PERFORMANCE TRAINING (2 TAGE)**

Bringe wattgesteuerten Radsport in Deinen Kursraum und begeistere die Teilnehmer mit speziellen Programmen, bspw. HIIT Training. Erlerne Basiswissen zu Trainingsplanung und Periodisierung.

### **ICG® COACH BY COLOR® (1 TAG)**

Diese Schulung beinhaltet den sportwissenschaftlichen Hintergrund zum wattorientierten Training, verschiedene Leistungstestverfahren sowie das Unterrichten nach farblichen Belastungsanzeigen in Verbindung mit den Life Fitness powered by ICG® IC5, IC6 und IC7 Indoor Bikes sowie dem IC8 Power Trainer.

### **ICG® MIXED CLASS & MUSIK (2 TAGE)**

Erweitere Deine Skills in der Gruppenführung und vertiefe Dein Wissen zur Musiklehre. Analysiere die Musik wie ein Profi.

### **ICG® TRAININGSMETHODIK & CLASSPROFILES (2 TAGE)**

Mit den Methoden des Ausdauertrainings und wichtigem Hintergrundwissen zu Energiebereitstellung und Zonentraining spezialisierst Du Dich weiter auf dem Weg zum Premium Instructor.

### **ICG® PREMIUM CERTIFICATION (2 TAGE)**

2 Tage intensives Umsetzen der Inhalte aus Mixed Class & Musik sowie Trainingsmethodik & Classprofiles, inklusive Lehrproben, machen Dich zum Indoor Cycling Premium Spezialisten.

### **ICG® ELITE LEVEL CERTIFICATION (1 TAG)**

Beweise Dein Können in einer praktischen und theoretischen Prüfung und erklimme den Gipfel, werde ICG® Elite Level Instructor.

PRO

BASIC

ELITE

PREMIUM