

# ICG® Basic Instructor

<b>Titel</b>	ICG® Basic Instructor
<b>Zulassungsnummer</b>	7351919

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Cytech GmbH Happurger Straße 88 90482 Nürnberg
<b>Telefon:</b>	+49 911 54445-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	community@indoorcycling.com
<b>Webseite:</b>	<a href="https://teamicg.de/">https://teamicg.de/</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für die Leitung von Einsteigerkursen (Level 1 und 2 nach Team ICG-Kriterien) im Bereich der Cycling-Gruppenfitness

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Grundlagen Anatomie, Physiologie, Trainings- und Bewegungslehre, Gruppenfitness; theoretische und praktische Grundkenntnisse des Fitnesstrainings (Ausdauertraining, motorische Fähigkeiten etc.); sportpädagogische Kenntnisse, Trainerverhalten, Überblick über die wichtigsten Cycling-Gruppenfitness-Angebote, Indoor Cycling Sicherheitsregeln, Indoor Cycling Grundtechniken, intensives Techniktraining, Musiklehre im Indoor Cycling, Choreographieaufbau, Kursmanagement
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	3 Lehrbriefe, Grafikkatalog

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	praktische Erfahrungen in Cycling-Gruppenfitness, Mindestalter 18 Jahre
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	379,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	379,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	1
<b>Höhe der Raten:</b>	379,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	1.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	46 Std. (61 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	8.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	16
<b>Präsenzunterricht:</b>	Ein 2-tägiges Seminar