



Aber bitte im Rhythmus!

Indoor Cycling-Ausbildungen im Test

Nachdem die Trainer-Redaktion letztes Jahr die Ausbildungs-Testreihe mit der Teilnahme an der Fitnesstrainer B-Lizenz und der Groupfitnesstrainer B-Lizenz eröffnet hat, stand aktuell die Ausbildung der Indoor Cycling-Marktführer Schwinn, Tomahawk und Star Trac auf dem Prüfstand.

Als kleines vorgezogenes Fazit kann gesagt werden: Alle drei Ausbildungen haben riesig Spaß gemacht und können auf jeden Fall weiterempfohlen werden. Viel Spaß beim Schmökern unserer Ausbildungsberichte.

Schwinn-Cycling-Zertifizierung (Bronze-Level)

Am Wochenende des 14. und 15. April ging es für mich nach Hamburg, denn hier sollte im Aspria Alstertal der zweitägige Schwinn Cycling Certification Kurs stattfinden. Die lange Anreise von Karlsruhe sollte sich auf jeden Fall lohnen, denn es war ein geniales Wochenende mit netten Leuten und dem Wissen, einiges mehr über Indoor Cycling gelernt zu haben.

An diesem Wochenende war Markus Mengert als Schwinn Cycling Master Instructor für die Ausbildung zuständig. An dieser Stelle möchte ich gleich ein dickes Lob loswerden: Markus, du hast Theorie und Praxis in Sachen Indoor Cycling wirklich genial vermittelt und dein Wissen, deine Kompetenz bzw. deine didaktischen Fähigkeiten sind wirklich beeindruckend. So, und nun zu den Facts.

Tag 1: Grundsätzliches

Im Vordergrund des ersten Tages standen neben den grundlegenden Themen wie Radeinstellung, Sicherheitsaspekte und die verschiedenen Cycling-Techniken auch Fragen zu Energiebereitstellung und herzfrequenzorientiertem Training auf dem Programm. Ein weiterer Schwerpunkt war selbstverständlich auch der sinnvolle zielgruppenorien-



tierte Aufbau einer Stunde mit verschiedenen Inhalten.

Nach diesem Tag war ich auf jeden Fall um eine wichtige Erkenntnis reicher. Eigentlich hatte ich es ja schon immer gewusst, aber jetzt habe ich die Bestä-

tigung und dieses Wissen macht mich richtig froh: Das „Gezappel“, das manche Instructoren auf dem Bike veranstalten, um mehr Abwechslung in die Stunde zu bringen, und das Outdoorfahrer wie mich fast zur Verzweiflung bringt, ist schlicht und ergreifend unsinnig und zudem auch noch gefährlich. Denn es gibt maximal drei Handpositionen und eigentlich auch nur vier Techniken (seated flat, standing flat, seated climbing, standing climbing) und die sich daraus ergebenden Kombimöglichkeiten. Natürlich darf man auch Sprints im Sitzen und Stehen fahren, aber man sollte sich gut überlegen, wann man diese in einen Kurs einbaut und vor allem, für welche Zielgruppe diese überhaupt geeignet sind.

Tag 2: Die Musik ist entscheidend!

Der zweite Tag stand ganz im Zeichen der Musikwahl. Denn es gibt nichts Schlimmeres als einen Cycling Instructor, der nicht im Takt seiner selbst gewählten Musik ist bzw. schlicht und einfach die falsche Musik gewählt hat und „seated flat“ auf ein Lied mit 60 bpm fährt. Deswegen gilt die klare Ansage: Bitte jede Stunde gründlich vorbereiten und überlegen, welche Musik zu welcher Technik passt. Das bedeutet: Wer seine gewählten Lieder nicht in- und auswendig kennt – bitte die Songs von Hand auszählen oder mit Hilfe eines Programms, das man übrigens kostenlos im Internet downloaden kann, auszählen lassen.

Um das Gelernte auch gleich in die Praxis umzusetzen, gab es an beiden Tagen Praxiseinheiten, die mich und die anderen acht Teilnehmer ordentlich zum Schwitzen brachten, aber auch für neue Erkenntnisse und natürlich jede Menge Spaß sorgten.

Fazit

Wie bereits erwähnt: Die Ausbildung war eine rundum gelungene Sache und ich würde mir jetzt durchaus zutrauen, einen Indoor Cycling-Kurs zu geben. Natürlich würde ich mir dafür genügend Zeit zur Vorbereitung nehmen, aber ich wäre mir sicher, dass es dann nicht „komplett in die Hose“ gehen würde.

Meike Maurer

SCHWINN-CYCLING-KONZEPT:

Bronze-Level:

Das Bronze-Abzeichen richtet sich an Trainer, die noch keine Erfahrung mit Indoor Cycling haben. Die Zertifizierung erfordert die erfolgreiche Teilnahme an einem 2-tägigen Zertifizierungskurs mit schriftlicher Prüfung. Um die Bronze-Zertifizierung zu behalten, muss der Trainer alle zwei Jahre an einem Weiterbildungskurs oder einer Schwinn® Fitness Academy Convention teilnehmen.



Silber-Level:

Um die Leistungsstufe Silber zu erreichen, muss der Trainer die erfolgreiche Teilnahme am Zielherzfrequenzkurs, dem Silber-Test (technische, methodische und theoretische Prüfung) und zwei Weiterbildungskursen seiner Wahl nachweisen.

Um die Silber-Zertifizierung zu behalten, muss der Trainer alle zwei Jahre an einem Weiterbildungskurs oder einer Schwinn® Fitness Academy Convention teilnehmen.

Gold-Level:

Für die Leistungsstufe Gold muss der Trainer an mindestens acht Weiterbildungskursen teilgenommen haben und die Prüfung für die Leistungsstufe Silber bestanden haben.

Um die Gold-Zertifizierung zu behalten, muss der Trainer alle zwei Jahre an einem Weiterbildungskurs (Continuing Education) und einer Schwinn® Fitness Academy Convention teilnehmen.

Schwinn® bietet Weiterbildungskurse in folgenden Bereichen:

Herzfrequenz-Training, Kursaufbau, Mind Body, Cycling für Senioren bzw. Junioren, Laktatseminar, Ernährung, Cycling & Musik, Dehn- & Intervalltraining und Prüfungsvorbereitungskurs. Infos: www.nautilusinstituteinternational.org

Tomahawk-I.C.E.-Basic-Ausbildung

Tomahawk, der deutsche Hersteller aus dem fränkischen Nürnberg, hat mit I.C.E. (Indoor Cycling Experience) sein eigenes fünfstufiges Ausbildungskonzept für Cyclingfans entwickelt. Die Philosophie klingt vielversprechend: „Höchster individueller Trainingserfolg bei maximalem Spaß mit größtmöglicher gesundheitlicher



Orientierung.“ Was sich dahinter verbirgt, erfahre ich Ende April bei der Basic-Ausbildung im fit und funny in Stuttgart. Insgesamt stehen den Interessenten bundesweit neun Ausbildungszentren zur Auswahl, die von 15 Mastertrainern betreut werden.

Ich habe Glück, knapp drei Wochen vor Kursbeginn bekomme ich den letzten Platz für die zweitägige Basic-Ausbildung. Außer mir sind an diesem Wochenende neun weitere Teilnehmer nach Stuttgart gereist, um sich mit den Grundlagen des Cyclings vertraut zu

TOMAHAWK-AUSBILDUNGSSYSTEM

1. Indoor Cycling

- Step 1: IC-Basic Ausbildung (2 Tage, ohne Prüfung, mit Teilnahmebescheinigung)
Optional: Prüfung C-Lizenz (1 Tag, mit Urkunde)
- Step 2: Trainer B-Lizenz (4 Tage, nur mit Basic-Ausbildung möglich)
- Step 3: Prüfung B-Lizenz (1 Tag, mit Urkunde)
- Step 4: Trainer A-Lizenz (4 Tage, nur mit B-Lizenz möglich)
- Step 5: Prüfung A-Lizenz (1 Tag mit Urkunde)
Workshops: „Radsporttrainingscenter“, „Mentale Träumerei“, „Technik & Musik 1 & 2“ (Voraussetzung: Basic-Ausbildung)

2. Sensitive Cycling

Separate zweitägige Ausbildung mit optionalen Zusatzausbildungen in „Reha und Prävention“ (2 Tage) und „Stressbewältigung und autogenes Training“ (1 Tag)

machen. Jeder von uns hat seine ganz eigene Motivation: Einige sind Outdoor-Biker und wollen mehr über diese Indoor-Alternative erfahren, andere sind seit Jahren begeisterte Indoor-Cyclers und möchten ihr Hobby zum Beruf machen und wieder andere arbeiten im Studio und benötigen die Lizenz für ihren Arbeitgeber. Mastertrainerin Ingrid Zobel verbleiben zwei Tage, um dieser bunt gemischten Truppe die unterschiedlichen Ausbildungsinhalte wie Kursaufbau, Technikschiulung, Sicherheitshinweise, Musikauswahl und andere Grundregeln im gesundheitsorientierten Biken näherzubringen. Der Schwerpunkt liegt vor allem in der Planung, Erstellung und Gestaltung von E1- und E2-Stunden (Einsteiger) und Mixed-Classes.

Tag 1: Die zehn Gebote

Der erste Tag startet mit der theoretischen Einweisung einer Einsteigerkursstunde. Tomahawk nennt das „Die zehn Gebote“ und die müssen bei jedem von uns „sitzen“. Sie beinhalten solche elementare Punkte wie richtige Radeinstellung, Begrüßung, Materialkontrolle sowie Brems- und Widerstandstest. Erst wenn jeder einzelne Punkt gecheckt wurde, kann das eigentliche Training auf dem Rad beginnen. Auch wir steigen für unsere erste E1-Stunde auf die Tomahawk-Bikes.

Am Nachmittag startet die zweite Praxiseinheit des Tages: Technikschiulung samt entsprechendem Fachvokabular. Das Fahren in der Ebene heißt plötzlich Seated Road und der Berg wird zum Standing Climb. Tomahawk legt Wert auf natürliche Bewegungen, die aus dem Radsport übernommen wurden. Nach einer zweiten Theorieeinheit rundet eine E2-Stunde als dritte Praxiseinheit den Tag ab. Der fachgerechte Umgang mit Cycling-Einsteigern, die im Fitnessclub immerhin 95% aller Teilnehmer darstellen, spielt während der Grundausbildung eine wesentliche Rolle.

Tag 2: Musik als Motivator

Intensiv startet der zweite Tag mit einer zweistündigen Mixed-Class und lässt uns die unterschiedlichen Leistungsintensitäten der E1- und E2-

Stunde am eigenen Körper erfahren. Für erste Stundenteile (Warm-up, Cool-down oder Stretching) steigen wir bereits selbst aufs Trainerbike. Was bei Ingrid spielerisch einfach aussieht, erfordert einiges an methodischem und didaktischem Geschick. Auch damit werden wir uns im Laufe des Vormittags noch intensiv beschäftigen.

Eine wesentliche Rolle kommt bei der Tomahawk-Ausbildung dem Musikteil zu. Deshalb verbringen wir einen Großteil des Nachmittags damit, Beats zu zählen, Counts zu klatschen und Musikbögen zu hören. Mit einer letzten, in Gruppen eingeteilten Lehrprobe geht die zweitägige Ausbildung zu Ende. Tomahawk bietet als einziges Ausbildungsinstitut die Möglichkeit, nach der Basic-Ausbildung die eintägige C-Lizenz-Prüfung abzulegen.



Meine Bewertung

Tomahawk zählt nicht umsonst zu den Marktführern im Bereich Indoor Cycling: Die zweitägige Ausbildung war perfekt organisiert, sehr gut aufgebaut und die Inhalte wurden leicht nachvollziehbar mit viel Witz und Charme vermittelt (vielen Dank, Ingrid!). Eine große Erleichterung sind die Schulungsunterlagen, in denen präzise alles nachgelesen und bei Bedarf nachgearbeitet werden kann. Für Trainerneulinge sind zwei Stundenprofile enthalten, die für erste Unterrichtseinheiten übernommen werden können. Besonders gut finde ich, dass das Zertifikat nicht jährlich „upgedatet“ werden muss. Wer einmal die Basic-Ausbildung bei Tomahawk absolviert hat, darf unterrichten, ohne jährlich eine bestimmte Anzahl an Punkten sammeln zu müssen.

Ann-Catrin Scheibel

Grundausbildung zum Spinning Instructor

Am Wochenende des 28. und 29. April nahm ich mit weiteren 18 Teilnehmern in Stuttgart an der Grundausbildung zum lizenzierten Spinning Instructor teil, die von Star Trac Germany organisiert wurde. Unter der Leitung von Martin Timmermann, Diplom-sportwissenschaftler und Spinning Master Instruktor, drehte sich zwei Tage lang alles um das Spinningprogramm.



In einem der Kursräume des step fit & well, der extra für uns als „Klassenzimmer“ freigehalten worden war, traf ich auf Martin Timmermann und die anderen Kursteilnehmer. Bei der Vorstellungsrunde wurde klar, dass die Kursteilnehmer das gleiche Ziel hatten: so viel wie möglich über Spinning zu lernen.

Programm Tag 1 – Vormittag

Der erste Ausbildungstag startete um zehn Uhr mit einer Theorieeinheit. Dabei ging es um grundlegende Dinge wie das individuelle Einstellen des Bikes (Sitzhöhe, Sitzposition, Lenkerposition). Ein weiteres Thema war die Sicherheit beim Spinning. Die Kursteilnehmer wurden darauf aufmerksam gemacht, dass, wenn sie unterrichten, vor jeder Stunde auf die Sicherheitsmaßnahmen (wie kann das Rad gestoppt werden, sitzt die Sattelstütze usw.) hinweisen müssen. Zuletzt erklärte Martin, worauf es bei den vier verschiedenen Grundpositionen Seated Flat, Seated Climbing, Standing Flat und Standing Climbing sowie den drei ankommt, um den Teilnehmern optimale Trainingsergebnisse zu ermöglichen.

Endlich war es so weit – der erste Ride auf „Spinner NXT“-Bikes begann. Ziel

des 50-minütigen Trainings war es, die eben in der Theorie besprochenen Techniken in die Praxis umzusetzen. Das Fahren im Sitzen und Stehen sowohl im Flachen als auch am Berg und dabei die jeweiligen Handpositionen anzuwenden hatte Priorität, um sich einen hohen Technikstandard anzueignen.

Programm Tag 1 – Nachmittag

Nach der Mittagspause begann die zweite Theorieeinheit des Tages. Hier standen fortgeschrittene Fahr- und Unterrichtstechniken im Vordergrund. Des Weiteren wurde ausführlich über die fünf Energy Zones (Recovery, Endurance, Strength, Interval, Race Day) referiert. Die Energiezonen sind das Kernstück des Spinningprogramms und definieren die individuelle Intensität. Die Zonen legen also fest, ob eine aerobe oder anaerobe Belastung stattfindet, und bestimmen über die Herzfrequenzonen und die Trainingsziele.

In der zweiten Praxiseinheit des Tages legten wir Wert auf fließende Bewegungsübergänge und arbeiteten an dem Ziel, die Fahrtechniken zu automatisieren. Gut gelaunt, aber doch etwas müde endete für die Teilnehmer dieser Ausbildungstag.

Programm Tag 2 – Vormittag

Der zweite Ausbildungstag begann um neun Uhr. Zu Beginn wurden die Grundtechniken und ihre Charakteristika wiederholt. Danach erklärte Martin nochmals ausführlich die fünf Energy Zones am Flip-Chart. Der Kurs

DAS SPINNING-AUSBILDUNGSKONZEPT

Das Spinning-Ausbildungskonzept zum zertifizierten/lizenzierten Spinning Instruktor umfasst zwei Tage. Nach dreimonatigem Selbststudium und der Bearbeitung einer schriftlichen Prüfung wird die Zertifizierung zum S.T.A.R. 1 Spinning Instructor erreicht. Nach der Grundausbildung bestehen für Spinning Instrukturen die Pflicht zur Fortbildung und die Möglichkeit der weiteren Qualifizierung. Tagesseminare, die einzelne Themen vertiefen oder neu behandeln, geben den Instrukturen Input und Motivation für vielseitigen und kompetenten Spinning-Unterricht. Nach dem Ansammeln von 20 Fortbildungspunkten kann die Prüfung zum S.T.A.R. 2 und nach 40 Fortbildungspunkten zum S.T.A.R. 3 Spinning Instruktor abgelegt werden.

konnte die Aufzeichnungen im Instructor Manual mitverfolgen. Um sich einen Überblick zu verschaffen, wie Trainingseinheiten in den einzelnen Energy Zones gestaltet werden können, zeichnete Martin Stundenverläufe für unterschiedliche Teilnehmer an.

Vor der Mittagspause wurde einer der wohl wichtigsten Punkte der gesamten Ausbildung behandelt: Wie erstellt man ein Stundenverlauf für eine Spinningstunde? Dabei hat Martin verdeutlicht, dass die Stundengestaltung vom Ziel und den Kursteilnehmern abhängt, d.h., es muss berücksichtigt werden, wer die Zielgruppe ist (Anfänger, Fortgeschrittene, wie ist der Trainingszustand usw.?).



Programm Tag 2 – Nachmittag

Was zeichnet Spinning aus? Natürlich die Musik. Der Nachmittag war sowohl in der Theorie als auch in der Praxis diesem Thema gewidmet. Es ging schwerpunktmäßig darum, wie man Belastung mit passender Musik hinterlegt.

Fazit

Die Spinning-Grundausbildung war eine rundum gelungene Angelegenheit. Das Verhältnis zwischen Theorie und Praxis war so abgestimmt, dass sich im Kurs immer die Möglichkeit bot, die Theorie anschließend in die Praxis umzusetzen. Dabei wurden alle Schwerpunkte, die für die Durchführung einer Stunde von Bedeutung sind, abgedeckt. Die Ausbildung zeichnete sich neben den Inhalten auch durch die sehr ausgelassene Stimmung aus, zu der nicht zuletzt Martin Timmermann mit seiner lockeren Art beitrug.

Constatin Wilsler