

Stages Cycling-Schulung



Precor und Stages Cycling bieten eine Reihe von Zertifizierungen an, die sowohl für einzelne Trainer als auch für ganze Studioteams konzipiert sind. Ganz gleich, ob Sie neu im Coaching sind oder Ihr Fachwissen vertiefen möchten, die Stages Cycling University bietet Online-Lernformate an, die zu Ihrem Zeitplan und Ihren Zielen passen. Die Kurse werden von Stages' internationalem Master-Schulungsteam entwickelt und geleitet, das sowohl auf rhythmus- als auch auf leistungsorientiertes Training spezialisiert ist. Das Ziel ist es, den Trainern dabei zu helfen, sichere, effektive und ansprechende Kurse anzubieten, die die Teilnehmer zum Wiederkommen bewegen.

Die Zertifizierungen der Stages Cycling University sind weltweit über eine selbstgesteuerte Online-Plattform verfügbar. Jeder Kurs dauert ungefähr 9 Stunden, ist durch den „American Council on Education“ akkreditiert und bietet 0,8 CEUs (ECTS).

Drei grundlegende Zertifizierungen

STAGES ONE

Ideal für neue Trainer. Er behandelt die wesentlichen Aspekte eines sicheren und effektiven Coachings, einschließlich:

- Bike-Einstellung und Pedaltrittmechanik
- Sichere Fahrtechniken und Biomechanik des Cyclings
- Grundlagen der Trainingsphysiologie
- Kursstruktur und Musikalität
- Motivierende Ansprache und Coaching-Präsenz
- Praktische Hilfsmittel wie „ClassDesign in No Time“ und „Monday Morning Ready“-Tipps

STAGES BEATS

Dieser Kurs ist ideal für Trainer, die musikorientierte Kurse leiten. Der Schwerpunkt liegt darauf, immersive, beatbasierte Erlebnisse mit Musik und Bewegung zu schaffen. Themen umfassen:

- Musiktheorie und Kartenansicht
- Techniken für das Synchronisieren von Beats und Rhythmusfahrtechniken
- Coaching auf und neben dem Rad
- Kursstruktur und emotionale Einbindung der Kursteilnehmer
- Praktische Anwendung und Strategien zum Erteilen von Anweisungen

STAGES POWER

Vermittelt datengestütztes Coaching unter Verwendung von Powermeter und funktionaler Schwellenleistung (Functional Threshold Power, FTP). Ideal für leistungsorientierte Kurse. Er umfasst:

- Verstehen und Verwenden von Powermeters und Konsolen
- Funktionale Schwellenleistung (Functional Threshold Power, FTP) und Leistungszonen
- Zielorientierte Kursgestaltung mit Stages Simple Sets™
- Integration von Daten mit Musik für ein ausgewogenes Coaching
- Praktische Werkzeuge für leistungsorientierten Unterricht

Für Informationen und zur Anmeldung zu einem Stages Cycling University-Kurs wenden Sie sich an Ihren [Precor Außendienstmitarbeiter](#).