

A photograph of Frank Schildmann, a man with dark hair and a beard, wearing a black ICG cycling jersey. He is smiling and making a peace sign with his right hand. The background is dark with some colorful bokeh lights.

# FRANK SCHILDMANN

ICG® Master Trainer  
in Deutschland  
spricht Deutsch und Englisch

Er ist ICG's „Mr. Beat“ mit einer Leidenschaft für Trance und House-Musik und beide Genres spiegeln sich immer in seinen Kursen wider. Auf der Bühne lebt er Emotionen und jeder einzelne Beat steht für Motivation und Begeisterung. Seit 1999 ist Frank als Indoor Cycling Instructor in der Fitnessbranche tätig und seit 2003 als ICG® Master Trainer und Presenter bei ICG®. Seine Vorliebe für Ausdauersport wie Rennrad, MTB und Laufen spiegelt sich in seinem Trainingsmotto „Wenn es dich nicht herausfordert, verändert es dich nicht“ sowie in der ICG® Ausbildung wider, in der er bereits mehr als 1000 Trainer ausgebildet hat. Zudem zeigt er großes Engagement bei Fitness for Kids, einem gesundheitsorientierten Bewegungsprogramm für Kinder, das attraktive, kindgerechte Bewegungsangebote unterstützt und Kindern einen gesunden und aktiven Lebensstil nahe bringen möchte.

He is ICG's „Mr. Beat“ with a passion for Trance and House Music and both genres are always reflected in his classes. On stage he lives emotion and every single beat stands for motivation and enthusiasm. Since 1999 Frank is working as an Indoor-Cycling-Instructor in the fitness industry and since 2003 he is part of the ICG® Master Trainer team as Master Trainer and Presenter. His penchant for endurance sports is reflected in his training motto „If it doesn't challenge you, it doesn't change you“ as well as in the ICG® Education in which he has already trained more than 1000 trainers.

✉ [frank.schildmann@indoorcycling.com](mailto:frank.schildmann@indoorcycling.com)

Facebook [Frank Schildmann](#)

Instagram [frank\\_icg](#)

 ICG®