

A photograph of Ralf Bernhard, a man with short brown hair, smiling broadly while riding a stationary bike in a gym. He is wearing a black and red cycling jersey with 'TEAM ICG' and 'BE YOUR OWN HERO' printed on it. The background is dimly lit with blue and white lights, suggesting an indoor cycling studio.

RALF BERNHARD

ICG® Master Trainer
in Deutschland
spricht Deutsch und Englisch

Ralf kommt ursprünglich aus dem Fussball und betreut heute in seiner eigenen Torwartschule in München junge Talente um sie im persönlichen Training auf weiterführende Aufgaben vorzubereiten in Kooperation mit der bayerischen Fussballakademie. Nach neun Jahren bei der SpVgg Unterhaching, als Mitbegründer und Leiter der Torwartakademie nun in Eigenregie. Als hauptberuflicher Trainer das Hobby zum Beruf gemacht und im Bereich Group Fitness die große Leidenschaft Indoorcycling. Punktgenaue Trainingsmethodik vom Anfänger bis zum Profi mit der Begeisterung für diesen Sport ob Indoor oder Outdoor verschaffen den Kursen die besondere Note. In verschiedenen Kursformaten ist seine Lebensphilosophie mit dem sportlichen Lifestyle perfekt zusammengesetzt und die Freude und Begeisterung mit dem Umgang mit Menschen um deren Freude zu steigern das höchste der Gefühle.

✉ ralf.b@teamicg.de

📘 Ralf Bernhard

📷 [ralf_icg](https://www.instagram.com/ralf_icg)