














# AUSBILDUNG ZUM/ZUR DIPL. TRIATHLON TRAINER/IN

STUDIENPLAN 2025/26


1. WE	Sa, 27.09.2025 So, 28.09.2025	6 UE 6 UE	 Anatomie*  Physiologie*
2. WE	Sa, 11.10.2025 So, 12.10.2025	6 UE 6 UE	 Krafttraining in Theorie und Praxis* – Tag 1: Theorie Krafttraining in Theorie und Praxis* – Tag 2: Praxis
3. WE	Sa, 18.10.2025 So, 19.10.2025	6 UE 6 UE	 Allgemeine Trainingslehre* Stimme und Sprache – erfolgreiches Auftreten*
4. WE	So, 09.11.2025	6 UE	 Ausdauertraining in Theorie und Praxis*
5. WE	Sa, 15.11.2025	6 UE	 Sporternährung*
6. WE	Sa, 29.11.2025 So, 30.11.2025	6 UE 6 UE	 Trainingsplanung Laufen Teil 1 inkl. Praxiseinheit* Kinder- und Jugendtraining*
7. WE	Sa, 06.12.2025 So, 07.12.2025	6 UE 6 UE	Gruppentraining und Kurse anleiten* Senioren- und Präventionstraining*
8. WE	Sa, 13.12.2025	6 UE	 Trainingsplanung Laufen Teil 2 & Leistungsdiagnostik – inkl. Laktattest für jeden Teilnehmer!*
9. WE	Sa, 10.01.2026	6 UE	 Marketing und erfolgreiche Selbstständigkeit für TrainerInnen
10. WE	Sa, 24.01.2026	6 UE	 Lauftechnik in Theorie und Praxis*
11. WE	Sa, 28.02.2026	6 UE	Funktionelles Krafttraining*
	nach Vereinb.	6 UE	 Trainingsplanung Triathlon
	nach Vereinb.	6 UE	 Trainingsplanung Rad & Radtechnik
	nach Vereinb.	6 UE	 Trainingsplanung Schwimmen & Schwimmtechnik
		100 UE	Praxis Die Praxisstunden können individuell gewählt und auch in Eigenregie durchgeführt werden z.B. Erstellen von Trainingskonzepten, Abhalten von Trainings, Anwesenheit bei Tristyle Trainings/Coachings u.ä.
Gesamt		214 UE	

1 UE = 50 Min.

Beginn jeweils um 10:00 Uhr, Ende bei 6 UE um ca. 16:00 Uhr

\* Kann unabhängig vom Lehrgang auch als Kurs gebucht werden

 Online-Teilnahme möglich

 Online-Teilnahme bei Theorie-Teil möglich

Tristyle Academy  
Türkenstraße 13, 1090 Wien  
+43 664 39 13 257  
office@tristyle-academy.at  
www.tristyle-academy.at

