

# Ausbildung zum/zur Dipl. Personal Trainer/in

STUDIENPLAN HERBST 2024



1. WE	Sa, 12.10.2024 So, 13.10.2024	6 UE 6 UE	 Anatomie*  Physiologie*
2. WE	Sa, 19.10.2024 So, 20.10.2024	6 UE 6 UE	 Krafttraining in Theorie und Praxis*  Krafttraining in Theorie und Praxis*
3. WE	Sa, 02.11.2024 So, 03.11.2024	6 UE 6 UE	 Allgemeine Trainingslehre*  Ernährung*
4. WE	Sa, 16.11.2024	6 UE	 Ausdauertraining in Theorie und Praxis*
5. WE	Sa, 30.11.2024	6 UE	Gruppentraining und Kurse anleiten*
6. WE	Sa, 07.12.2024	5 UE	 Mentales Training*
7. WE	Sa, 14.12.2024	6 UE	 Trainingsplanung für Personaltrainer
8. WE	So, 26.01.2025	6 UE	Stimme und Sprache - erfolgreiches Auftreten*
9. WE	Sa, 22.02.2025	6 UE	 Marketing und erfolgreiche Selbstständigkeit für TrainerInnen
		45 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		116 UE	

## Optional: „Personaltrainer Plus“-Paket

Zum Kombipreis von 299,- (statt 398,-) können diese beiden Kurse dazugebucht werden:


So, 17.11.2024	6 UE	Kinder- und Jugendtraining*
So, 01.12.2024	6 UE	Senioren- und Präventionstraining*

1 UE = 50 Min.

Beginn jeweils um 10:00 Uhr, Ende bei 8 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

