

# AUSBILDUNG ZUM/ZUR DIPL. LAUF TRAINER\*IN

## STUDIENPLAN 2026/27

|                |               |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sa, 10.10.2026 | 6 UE          |    | * | Anatomie                                                                                                                                                                                                                  |
| Sa, 24.10.2026 | 6 UE          |    | * | Physiologie                                                                                                                                                                                                               |
| Sa, 07.11.2026 | 6 UE          |    | * | Krafttraining in Theorie und Praxis – Tag 1: Theorie                                                                                                                                                                      |
| So, 08.11.2026 | 6 UE          |                                                                                     | * | Krafttraining in Theorie und Praxis – Tag 2: Praxis                                                                                                                                                                       |
| Sa, 21.11.2026 | 6 UE          |    | * | Ausdauertraining in Theorie und Praxis                                                                                                                                                                                    |
| Sa, 12.12.2026 | 6 UE          |   | * | Allgemeine Trainingslehre                                                                                                                                                                                                 |
| Sa, 19.12.2026 | 6 UE          |                                                                                     | * | Kinder- und Jugendtraining                                                                                                                                                                                                |
| Sa, 16.01.2027 | 6 UE          |  | * | Trainingsplanung Laufen Teil 1 – inkl. Praxiseinheit                                                                                                                                                                      |
| Sa, 23.01.2027 | 6 UE          |                                                                                     | * | Gruppentraining und Kurse anleiten                                                                                                                                                                                        |
| So, 24.01.2027 | 6 UE          |                                                                                     | * | Senioren- und Präventionstraining                                                                                                                                                                                         |
| Sa, 30.01.2027 | 6 UE          |  | * | Trainingsplanung Laufen Teil 2 – inkl. Laktattest für Lehrgangsteilnehmer*innen<br><small>Tageskurs-Teilnehmer*innen können den Laktattest zum Sonderpreis von 149,- (statt 169,-) dazubuchen</small>                     |
| Sa, 20.02.2027 | 6 UE          |                                                                                     | * | Stimme und Sprache – erfolgreiches Auftreten                                                                                                                                                                              |
| Sa, 27.02.2027 | 6 UE          |  | * | Lauftechnik in Theorie und Praxis                                                                                                                                                                                         |
| Sa, 06.03.2027 | 6 UE          |                                                                                     | * | Funktionelles Krafttraining                                                                                                                                                                                               |
| Sa, 13.03.2027 | 6 UE          |  | * | Sporternährung                                                                                                                                                                                                            |
| Sa, 20.03.2027 | 6 UE          |  | * | Marketing und erfolgreiche Selbstständigkeit für TrainerInnen                                                                                                                                                             |
|                | 70 UE         |                                                                                     |   | <b>Praxis</b><br>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. |
| <b>Gesamt</b>  | <b>166 UE</b> |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                           |

1 UE = 50 Minuten

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 Theorieteil möglich

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

