









AUSBILDUNG ZUM/ZUR DIPL. PERSONAL 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, 09.01.2027	6 UE			Trainingsplanung für Personaltrainer
Sa, 23.01.2027	6 UE		*	Gruppentraining und Kurse anleiten
Sa, 20.02.2027	6 UE		*	Stimme und Sprache - erfolgreiches Auftreten
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
	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	117 UE			

Optional: „Personaltrainer Plus“-Paket

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


Sa, 19.12.2026	6 UE		*	Kinder- und Jugendtraining
So, 24.01.2027	6 UE		*	Senioren- und Präventionstraining

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 Theorie teil möglich

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

