
















AUSBILDUNG ZUM/ZUR DIPL. TRIATHLON 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 <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
nach Vereinb.	6 UE			Trainingsplanung Triathlon
nach Vereinb.	6 UE			Trainingsplanung Rad & Radtechnik
nach Vereinb.	6 UE			Trainingsplanung Schwimmen & Schwimmtechnik
	100 UE			Praxis <small>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.</small>
Gesamt	214 UE			

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

