

AUSBILDUNG zum HYBRID PERFORMANCE COACH

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		*	Allgemeine Trainingslehre
Sa, 12.12.2026	6 UE		*	Ausdauertraining in Theorie und Praxis
Sa, 06.03.2027	6 UE		*	Funktionelles Krafttraining
Sa, 13.03.2027	6 UE		*	Sporternährung
Sa, 06.02.2027	6 UE			Hybrid Conditioning & Performance 1
So, 07.02.2027	6 UE			Hybrid Conditioning & Performance 2
Sa, 13.02.2027	6 UE			Hybrid Conditioning & Performance 3
So, 14.02.2027	6 UE			Hybrid Conditioning & Performance 4
nach Vereinb.	6 UE			Trainingsplanung für Hybrid Athleten
nach Vereinb.	6 UE			Hybrid Gruppentraining
	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	129 UE			

1 UE = 50 Minuten

1 Praxis-UE = 45 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

