

AUSBILDUNG ZUM/ZUR DIPL. LAUF TRAINER*IN

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, 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 Tageskurs-Teilnehmer*innen können den Laktattest zum Sonderpreis von 149,- (statt 189,-) dazubuchen
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			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	166 UE			

Optional: „Hybrid Performance Coach“-Bundle

Mit dem Kauf dieses Paketes hast du die Möglichkeit, zusätzlich auch die Ausbildung zum Hybrid Performance Coach zu absolvieren. Das Bundle beinhaltet 6 Tageskurse mit Inhalten zu Hybrid Fitness und Hybrid Racing zum Kombipreis von 999,- (statt 1.314,-). Detaillierte Infos auf unserer Website.

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 Theorie teil möglich

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

