



## Lehrgang Dipl. Triathlontrainer

www.flexyfitacademy.com  
Hotline: +43 1 997 27 38  
info@flexyfitacademy.com

„Flexyfit® - flexibles Lernen, fit für  
die Zukunft.“



WhatsApp®  
Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem  
Smartphone und abonnieren Sie unseren  
„Flexyfit® Kanal“

### Förderungen der Ausbildungen:

Aufgrund des gesamten Ausbildungsumfanges ist der Lehrgang für eine Förderung geeignet. Für eine detaillierte Beratung und die Erstellung eines Kostenvoranschlags für Ihre Förderstelle stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

Hotline: +43 1 997 27 38  
info@flexyfitacademy.com





## Präsenzkurs Factsheet

### Lehrgang

# Dipl. Triathlontrainer

**Kurstyp:** Kombiniertes Lehrgang | Online live Webinar, Halbtages-Wochenkurs

**Kursort:** Wien

**Kursstart:** Sofort starten mit: Sportkompetenz (online)  
Präsenzphase: 06. Oktober 2025 - 26. März 2026

**Module:** Modul 1 | Sportkompetenz  
Modul 2 | SchwimmtrainerIn A-Lizenz  
Modul 3 | TriathlontrainerIn A-Lizenz  
Modul 4 | Dipl. LauftrainerIn

**Kosten:** € 3.990,-

Ausbildungskosten inkl. Lehrgangunterlagen (in digitaler Form) und Prüfungsgebühren.

Ratenzahlung möglich, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:  
(Anzahlung: € 600,- & monatlich ab € 226,-)

**Umfang:** 1228 Einheiten

SPK - Sportkompetenz | 200 SPK  
PL - Präsenz | Selbststudium | 912 PL  
RE - Literaturrecherche | 18 RE  
TE - Praktische Umsetzung | 90 TE  
AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen | 8 AE





## Präsenzkurs Module

Lehrgang

# Dipl. Triathlontrainer

<b>Modul I</b>	Sportkompetenz
----------------	----------------

**Kurstyp:** eLearning, optional Präsenz (Online Webinare)

**Zeitraum:** beliebig

**Unterrichtsfächer**

- Anatomie
- Ernährung
- Erste Hilfe & Sportverletzung
- Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- Kundenorientiertes Arbeiten
- Physiologie
- Sportpsychologie - Kommunikation und Motivation
- Trainingslehre





## Präsenzkurs Module

### Lehrgang

# Dipl. Triathlontrainer

## Modul II SchwimmtrainerIn A-Lizenz

**Kurstyp:** Halbtages-Wochenkurs (Mo.-Do. von 10:00 - 14:00 Uhr)

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 06. Oktober 2025 - 23. Oktober 2025

### Unterrichtsfächer

- Anfängertraining Praxis (2 UE)
- Bewegungslehre (4 UE)
- Brust Technik Praxis (2 UE)
- Delphin Technik Praxis (2 UE)
- Kraule-Freistil Technik Praxis (2 UE)
- Lehrauftritt der TeilnehmerInnen Praxis (4 UE)
- Praktische Übungen im Wasser Praxis (2 UE)
- Rücken Technik Praxis (2 UE)
- Schwimmtraining 1 SWC Praxis (2 UE)
- Schwimmtraining 2 SWC Praxis (2 UE)
- Schwimmtraining 3 SWC Praxis (2 UE)
- Schwimmtraining 4 SWC Praxis (2 UE)
- Schwimmtraining 5 SWC Praxis (2 UE)
- Schwimmtraining 6 SWC Praxis (2 UE)
- Schwimmtraining 7 SWC Praxis (2 UE)
- Spezifisches Krafttraining und Mobilisation (2 UE)
- Stundengestaltung und Methodik (2 UE)
- Trainingslehre (2 UE)
- Videoanalysen der versch. Techniken (8 UE)





## Präsenzkurs Module

### Lehrgang

# Dipl. Triathlontrainer

#### Modul III TriathlontrainerIn A-Lizenz

**Kurstyp:** Halbtages-Wochenkurs (Mo.-Do. von 10:00 - 14:00 Uhr)

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 03. November 2025 - 13. November 2025

#### Unterrichtsfächer

- Aufbau und Training Wechselzonen (2 UE)
- Grundlagentraining (4 UE)
- Intervalltraining (2 UE)
- Koppeltraining (2 UE)
- Krafttraining für Triathleten (2 UE)
- Materialkunde (2 UE)
- Mentaltraining (2 UE)
- Open Water (8 UE)
- Regelkunde im Triathlon (2 UE)
- Sitzposition am Rad (2 UE)
- Spezielle Trainingsplanung (4 UE)
- Taktik, Renneinteilung und Verpflegung (2 UE)
- Techniktraining Radfahren (4 UE)
- Triathlonsport und die Trainingsmethoden (2 UE)





## Präsenzkurs Module

### Lehrgang

# Dipl. Triathlontrainer

#### Modul IV Dipl. LauftrainerIn

**Kurstyp:** Halbtages-Wochenkurs (Mo.-Do. von 10:00 - 14:00 Uhr)

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 09. März 2026 - 26. März 2026

#### Unterrichtsfächer

- Einführung: Grundlagen des Laufens (4 UE)
- Ernährung für Läufer (4 UE)
- Laufgruppen und Coaching-Praxis (4 UE)
- Lauftechnik und Bewegungsschulung (8 UE)
- Mentale Stärke und Motivation (4 UE)
- Trainingsplanung und -gestaltung (6 UE)
- Verletzungsprävention und Erholung (LCA) (4 UE)
- Vorbereitung auf den Wettkampf (LCA) (4 UE)





## Präsenzkurs Kursorganisation

### Lehrgang

# Dipl. Triathlontrainer



Melanie Brandstätter, Bakk.

Prokuristin - Leiterin der Flexyfit Academy  
+43 1 997 27 38-102  
brandstaetter@flexyfitacademy.com



Sarah Bachkönig, MSc.

Referentin, Ausbildungsberatung  
+43 1 997 27 38-107  
bachkoenig@flexyfitacademy.com

### Wichtige Links

[Unser Leitbild \(bdf\) »](#)

[BK Basiskompetenz \(pdf\) »](#)

[Förderinformationen »](#)

[Unsere Zertifizierungen »](#)

