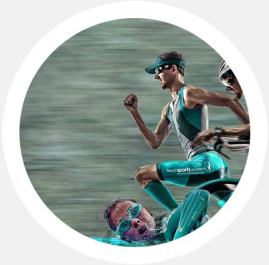
Kursnummer: LTRI325-we-10a
PRÄSENZ LEHRGANG



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

Alle Entgelte verstehen sich nach § 6 Abs (1) Z 11 lit a UStG - netto

Kursnummer: LTRI325-we-10a
PRÄSENZ LEHRGANG

Präsenzkurs Factsheet

Lehrgang

Dipl. Triathlontrainer

Kurstyp: Kombinierter Lehrgang | Online live Webinar, Wochenendkurs

Kursort: Wien

Kursstart: Sofort starten mit: Sportkompetenz (online)
Präsenzphase: 15. November 2025 - 31. Mai 2026

Module:
Modul 1 | Sportkompetenz
Modul 2 | Dipl. TriathlontrainerIn
Modul 3 | Dipl. LauftrainerIn
Modul 4 | Dipl. SchwimmtrainerIn

Kosten: € 3.990,-

Ausbildungskosten inkl. Lehrgangsunterlagen (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 | Selbstsstudium | 912 PL
RE - Literaturrecherche | 18 RE
TE - Praktische Umsetzung | 90 TE
AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen | 8 AE

Kursnummer: LTRI325-we-10a
PRÄSENZ LEHRGANG

Präsenzkurs Module

Lehrgang

Dipl. Triathlontrainer

Modul I	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

Kursnummer: LTRI325-we-10a
PRÄSENZ LEHRGANG

Präsenzkurs Module

Lehrgang

Dipl. Triathlontrainer

Modul II	Dipl. TriathlontrainerIn

Kurstyp: Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr)

Schulungsort: Wien

Zeitraum: 15. November 2025 - 30. 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)

flexyfitacademy
flexyfitacademy.com

Kursnummer: LTRI325-we-10a
PRÄSENZ LEHRGANG

Präsenzkurs Module

Lehrgang

Dipl. Triathlontrainer

Modul III	Dipl. LauftrainerIn

Kurstyp: Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr)

Schulungsort: Wien

Zeitraum: 14. März 2026 - 12. April 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)

Kursnummer: LTRI325-we-10a
PRÄSENZ LEHRGANG

Präsenzkurs Module

Lehrgang

Dipl. Triathlontrainer

Modul IV	Dipl. SchwimmtrainerIn

Kurstyp: Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr)

Schulungsort: Wien

Zeitraum: 25. April 2026 - 31. Mai 2026

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)

Kursnummer: LTRI325-we-10a
PRÄSENZ LEHRGANG

Präsenzkurs Kursorganisation

Lehrgang

Dipl. Triathlontrainer

Melanie Brandstätter, Bakk.

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

Sarah Laci, MSc.

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

Wichtige Links

Unser Leitbild (bdf) »

BK Basiskompetenz (pdf) »

Förderinformationen »

Unsere Zertifizierungen »