



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: 13. Juli 2026 - 12. November 2026

Module: Modul 1 | Sportkompetenz
Modul 2 | Laufpraxis & Trainingssteuerung
Modul 3 | Schwimmpraxis & Trainingsmethodik
Modul 4 | TriathlontrainerIn A-Lizenz

Kosten: € 3.990,-

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

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

Umfang: 894 Einheiten

SPK - Sportkompetenz | 200 SPK
PL - Präsenz | Selbststudium | 617 PL
RE - Literaturrecherche | 12 RE
TE - Praktische Umsetzung | 60 TE
AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen | 5 AE





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

Modul II Laufpraxis & Trainingssteuerung

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

Schulungsort: Wien

Zeitraum: 13. Juli 2026 - 30. Juli 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 Module

Lehrgang

Dipl. Triathlontrainer

Modul III Schwimmpraxis & Trainingsmethodik

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

Schulungsort: Wien

Zeitraum: 05. Oktober 2026 - 22. Oktober 2026

Unterrichtsfächer

- Methodik & Didaktik im Schwimmunterricht (5 UE)
- Organisation & Praxis Schwimmkurs/Training (4 UE)
- Rolle & Aufgaben des Schwimmtrainers (3 UE)
- Spezifisches Krafttraining & Athletik SWC (4 UE)
- Technik Brust (4 UE)
- Technik Delfin (4 UE)
- Technik Kraul (8 UE)
- Technik Rücken (4 UE)
- Trainingslehre & Belastungssteuerung SWC (8 UE)
- Videoanalyse & Technikschiung (4 UE)

Modul IV TriathlontrainerIn A-Lizenz

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

Schulungsort: Wien

Zeitraum: 02. November 2026 - 12. November 2026

Unterrichtsfächer

- Abschluss und Praxistransfer (4 UE)
- Einführung in den Triathlonsport (4 UE)
- Ernährung und Wettkampfstrategien (6 UE)
- Krafttraining und Verletzungsprävention (6 UE)
- Mentaltraining (2 UE)
- Regeneration und Ausgleich (4 UE)
- Technik und Disziplintraining (8 UE)
- Trainingsplanung und Periodisierung (6 UE)





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.

in Karenz
+43 1 997 27 38-107
laci@flexyfitacademy.com

Wichtige Links

[Unser Leitbild \(bdf\) »](#)

[BK Basiskompetenz \(pdf\) »](#)

[Förderinformationen »](#)

[Unsere Zertifizierungen »](#)

