



## 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 | Triathlon Coaching & Trainingssteuerung

**Kosten:** € 3.990,-

Ausbildungskosten inkl. Lehrgangsunterlagen (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 Triathlon Coaching & Trainingssteuerung

**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 »](#)

