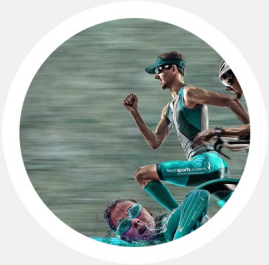
Kursnummer: LTRI326-we-12a
PRÄSENZ LEHRGANG



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: LTRI326-we-12a
PRÄSENZ LEHRGANG

## Präsenzkurs Factsheet

Lehrgang

# Dipl. Triathlontrainer

**Kurstyp:** Kombinierter Lehrgang | Online live Webinar, Wochenendkurs

**Kursort:** Wien

**Kursstart:** Sofort starten mit: Sportkompetenz (online)
Präsenzphase: 20. März 2027 - 27. Juni 2027

**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 | Selbstsstudium | 617 PL
RE - Literaturrecherche | 12 RE
TE - Praktische Umsetzung | 60 TE
AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen | 5 AE

Kursnummer: LTRI326-we-12a
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

| **Modul II** | Laufpraxis & Trainingssteuerung |
|---|---|

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

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 20. März 2027 - 18. April 2027

**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)

flexyfitacademy
flexyfitacademy.com

Kursnummer: LTRI326-we-12a
PRÄSENZ LEHRGANG

## Präsenzkurs Module

Lehrgang

# Dipl. Triathlontrainer

### Modul III Schwimmpraxis & Trainingsmethodik

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

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 24. April 2027 - 07. Februar 2027

**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 & Technikschulung (4 UE)

### Modul IV Triathlon Coaching & Trainingssteuerung

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

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 12. Juni 2027 - 27. Juni 2027

**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)

Kursnummer: LTRI326-we-12a
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.

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


### Wichtige Links

Unser Leitbild (bdf) »

BK Basiskompetenz (pdf) »

Förderinformationen »

Unsere Zertifizierungen »