



Kursnummer: LTRI326-we-2a
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





Kursnummer: LTRI326-we-2a
PRÄSENZ LEHRGANG

Präsenzkurs Factsheet

Lehrgang

Dipl. Triathlontrainer

Kurstyp: Kombinierter Lehrgang | Online live Webinar, Wochenendkurs

Kursort: Wien

Kursstart: Sofort starten mit: Sportkompetenz (online)
Präsenzphase: 14. März 2026 - 21. Juni 2026

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

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 | Selbststudium | 912 PL
RE - Literaturrecherche | 18 RE
TE - Praktische Umsetzung | 90 TE
AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen | 8 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 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)





Präsenzkurs Module

Lehrgang

Dipl. Triathlontraine

Modul III Dipl. SchwimmtrainerIn

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

Schulungsort: Wien

Zeitraum: 25. April 2026 - 31. Mai 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 & Techniks Schulung (4 UE)

Modul IV Triathlontraine A-Lizenz

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

Schulungsort: Wien

Zeitraum: 06. Juni 2026 - 21. Juni 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)





Kursnummer: LTRI326-we-2a
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 »](#)

