



Kursnummer: LTRI326-we-2f  
PRÄSENZ LEHRGANG



## Lehrgang **Dipl. Triathlontrainer**

[www.flexyfitacademy.com](http://www.flexyfitacademy.com)  
Hotline: +43 1 997 27 38  
[info@flexyfitacademy.com](mailto: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](mailto:info@flexyfitacademy.com)





Kursnummer: LTRI326-we-2f  
PRÄSENZ LEHRGANG

## Präsenzkurs Factsheet

### Lehrgang

### Dipl. Triathlontrainer

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

**Kursort:** Innsbruck

**Kursstart:** Sofort starten mit: Sportkompetenz (online)  
Präsenzphase: 25. April 2026 - 22. November 2026

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

**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





Kursnummer: LTRI326-we-2f  
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 Dipl. SchwimmtrainerIn

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

**Schulungsort:** Innsbruck

**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 & Technikschatzung (4 UE)





Kursnummer: LTRI326-we-2f  
PRÄSENZ LEHRGANG

## Präsenzkurs Module

### Lehrgang

### Dipl. Triathlontrainer

#### Modul III Dipl. LauftrainerIn

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

**Schulungsort:** Innsbruck

**Zeitraum:** 11. Juli 2026 - 26. 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)

#### Modul IV Dipl. TriathlontrainerIn

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

**Schulungsort:** Innsbruck

**Zeitraum:** 07. November 2026 - 22. 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)





Kursnummer: LTRI326-we-2f  
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 »](#)

