



DIPLOMLEHRGÄNGE

# DIPLOM TRIATHLON- TRAINER/IN

[www.sportausbildung.com](http://www.sportausbildung.com)

Hotline: +43 1 997 27 38

[info@sportausbildung.com](mailto:info@sportausbildung.com)

MACHEN SIE IHR HOBBY  
ZUM BERUF!





KURSNUMMER: LTRI324-we-5f  
DIPLOM TRIATHLONTRAINER

# Präsenzkurs

**Kurstyp:** Kombiniertes Lehrgang | **Online live Webinar, Wochenendkurs**  
**Kursort:** Innsbruck

**Kursstart:** **Sofort starten** mit der Sportkompetenz (online)  
Präsenzphase: 01. Juni 2024 - 10. November 2024  
**+ Praktische Prüfung innerhalb von 12 Monaten ab letztem Präsenztage**

**Module:**

1. Modul | Sportkompetenz  
280 EE | eLearning - Videountericht (314 FullHD Lernvideos)
2. Modul | Dipl. TriathlontrainerIn  
5 Präsenztage (40 UE) Präsenzzeitraum: 01. Juni 2024 - 16. Juni 2024
3. Modul | Dipl. LauftrainerIn  
6 Präsenztage (44 UE) Präsenzzeitraum: 13. Juli 2024 - 28. Juli 2024
4. Modul | Dipl. SchwimmtrainerIn  
6 Präsenztage (48 UE) Präsenzzeitraum: 12. Oktober 2024 - 10. November 2024

**Kosten:** € 3.890,-  
Ausbildungskosten inkl. Lehrgangunterlagen (Präsentationen & Skripten) in digitaler Form und Prüfungsgebühren. **Ratenzahlung möglich**, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:  
(Anzahlung: € 600,- & monatlich ab € 219,-)

**Umfang:** 1.336 E

132 UE | Präsenzkurseinheiten in Theorie und Praxis  
486 EE | eLearning - Videountericht (314 FullHD Lernvideos)  
186 RE | Literaturrecherche  
387 LE | Selbststudium (Lerneinheiten)  
90 TE | Praktische Umsetzung  
16 AE | Abschlussarbeiten & Prüfungen  
39 VE | Lernvideos Einheiten

## Förderungen & Bildungskarenz:



Aufgrund des gesamten Ausbildungsumfanges ist der Lehrgang für eine Bildungskarenz geeignet. Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!

Hotline: **+43 1 997 27 38**  
info@sportausbildung.com

Alle Entgelte verstehen sich nach § 6 Abs (1) Z 11 lit a UStG - netto.

UE - Unterrichtseinheiten | EE - eLearningeinheiten | TE - Trainingseinheiten | RE - Rechercheeinheiten | LE - Lerneinheiten  
AE - Arbeitseinheiten | E - Einheit (Eine Einheit wird mit einem Lern-/Zeitaufwand von 60 Minuten gerechnet.)





KURSNUMMER: LTRI324-we-5f  
DIPLOM TRIATHLONTRAINER

# Unser flexibler Kern

## Das Modul Sportkompetenz

Die Sportkompetenz ist das **Basismodul** jeder flexyfit Sportausbildung.

Um bei der Arbeit mit Menschen verantwortungsvoll und effektiv handeln zu können, ist es von zentraler Bedeutung, den menschlichen Körper und die Mechanismen, die darin ablaufen, möglichst gut zu kennen und natürlich auch zu verstehen, wie diese beeinflusst werden können. Sie erwerben fundiertes Basiswissen über Sport, Bewegung, gesunde Ernährung und kundenorientiertes Arbeiten.

Dieses **essentielle Wissen** muss leicht zugänglich sein, deshalb haben wir uns etwas für Sie überlegt um Ihr Lernerlebnis so **einfach & flexibel** wie möglich zu machen.



### ▶ Online Lernvideos

Die Online Lernvideos dienen als Basis für das Lernen Ihres Grundmoduls. Hier haben unsere FachdozentInnen den Lernstoff für Sie in mehr als 300 UHD Videos zusammengefasst.

### 📄 Präsentationen & Skripte

Sind die perfekte Ergänzung zu den Online-Lernvideos. Holen Sie sich ein tieferes Verständnis und lesen Sie jederzeit alles nach, was Sie für wichtig halten.

### 🖥️ Online Live Webinare (NEU!)

Flexibler Unterricht bei Ihnen zuhause! Die Vorlesungen des Basismoduls bieten wir auch als interaktive Online Live Webinare an. Unsere FachdozentInnen halten den Unterricht live ab und Sie können aktiv am Unterricht teilnehmen. Diskutieren Sie mit, stellen Sie Ihre Fragen und gestalten Sie den Unterricht live mit. Das Lernerlebnis von Präsenzunterricht bei Ihnen zuhause.

## So flexybel war E-Learning noch nie!

Starten Sie jetzt Ihre Ausbildung noch heute mit Ihrer flexiblen Sportkompetenz!



**KURSNUMMER: LTRI324-we-5f**  
**DIPLOM TRIATHLONTRAINER**

## Module





	E-Learning, optional Präsenz Online Webinare (Modul Sportkompetenz)
	<b>Zeitraum:</b> beliebig
	<b>Unterrichtsfächer</b> Anatomie Ernährung Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung Kundenorientiertes Arbeiten Physiologie Sportpsychologie - Kommunikation und Motivation Sportverletzung Trainingslehre Grundlage
	Präsenzphase (Modul Dipl. TriathlontrainerIn)
	<b>Kurstyp:</b> Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr)
	<b>Schulungsort:</b> INNSBRUCK
	<b>Zeitraum:</b> 01. Juni 2024 - 16. Juni 2024
	<b>Unterrichtsfächer</b> Aufbau und Training Wechselzonen (2 UE) Grundlagentraining (4 UE) Intervalltraining (2 UE) Koppeltraining (2 UE) Krafttraining für Triathleten (2 UE) Materialkunde (2 UE) Mentaltraining (2 UE) Open Water (8 UE) Regelkunde im Triathlon (2 UE) Sitzposition am Rad (2 UE) Spezielle Trainingsplanung (4 UE) Taktik, Renneinteilung und Verpflegung (2 UE) Techniktraining Radfahren (4 UE) Triathlonsport und die Trainingsmethoden (2 UE)





**KURSNUMMER: LTRI324-we-5f**  
**DIPLOM TRIATHLONTRAINER**

# Module

	<b>Präsenzphase (Modul Dipl. LauftrainerIn)</b>
	<b>Kurstyp:</b> Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr)
	<b>Schulungsort:</b> INNSBRUCK
	<b>Zeitraum:</b> 13. Juli 2024 - 28. Juli 2024
<b>Unterrichtsfächer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Barfußlauf (2 UE)</li> <li>Berglauf - Treppenlauf - Ultra (2 UE)</li> <li>Ernährung im Wettkampf und Training (2 UE)</li> <li>Fahrtspiel (2 UE)</li> <li>Grundlagentraining I (2 UE)</li> <li>Grundlagentraining II (2 UE)</li> <li>Höchstform am Tag X (2 UE)</li> <li>Intervalltraining extensiv (4 UE)</li> <li>Intervalltraining intensiv (4 UE)</li> <li>Lauftechnik (4 UE)</li> <li>Leistungsdiagnostik (2 UE)</li> <li>Motivation (2 UE)</li> <li>Pacemaking/Die Rolle des Lauftrainers (2 UE)</li> <li>Spezifisches Krafttraining (2 UE)</li> <li>Tempodauerlauf (2 UE)</li> <li>Tipps und Motivation von Laufspezialisten (2 UE)</li> <li>Trainingsmethoden (2 UE)</li> <li>Trainingsplangestaltung (2 UE)</li> <li>Wiederholungsmethode (2 UE)</li> </ul>	







**KURSNUMMER: LTRI324-we-5f**  
**DIPLOM TRIATHLONTRAINER**

# Module

	<b>Präsenzphase (Modul Dipl. SchwimmtrainerIn)</b>
	<b>Kurstyp:</b> Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr)
	<b>Schulungsort:</b> INNSBRUCK
	<b>Zeitraum:</b> 12. Oktober 2024 - 10. November 2024
	<p><b>Unterrichtsfächer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anfängertraining Praxis (2 UE)</li> <li>Bewegungslehre (4 UE)</li> <li>Brust Technik Praxis (2 UE)</li> <li>Delphin Technik Praxis (2 UE)</li> <li>Kraule-Freistil Technik Praxis (2 UE)</li> <li>Lehrauftritt der TeilnehmerInnen Praxis (4 UE)</li> <li>Praktische Übungen im Wasser Praxis (2 UE)</li> <li>Rücken Technik Praxis (2 UE)</li> <li>Schwimmtraining 1 SWC Praxis (2 UE)</li> <li>Schwimmtraining 2 SWC Praxis (2 UE)</li> <li>Schwimmtraining 3 SWC Praxis (2 UE)</li> <li>Schwimmtraining 4 SWC Praxis (2 UE)</li> <li>Schwimmtraining 5 SWC Praxis (2 UE)</li> <li>Schwimmtraining 6 SWC Praxis (2 UE)</li> <li>Schwimmtraining 7 SWC Praxis (2 UE)</li> <li>Spezifisches Krafttraining und Mobilisation (2 UE)</li> <li>Stundengestaltung und Methodik (2 UE)</li> <li>Trainingslehre (2 UE)</li> <li>Videoanalysen der versch. Techniken (8 UE)</li> </ul>





## KURSORGANISATION

---

**Melanie Brandstätter**

Leiterin der Flexyfit Sports Academy

+43 1 997 27 38-102

brandstaetter@sportausbildung.com

**Mag. Katrin Sprohar**

Teilnehmerbetreuung/Kursorganisation

+43 1 997 27 38 109

sprohar@sportausbildung.com



## WICHTIGE LINKS

---

[Anmeldeformular](#)[Unser Leitbild](#)[Unser Service](#)[Förderinformationen](#)