

Ausbildung zum/zur Dipl. Triathlon Trainer/in

STUDIENPLAN HERBST 2023



1. WE	Sa, 14.10.2023 So, 15.10.2023	6 UE 6 UE	 Anatomie*  Physiologie*
2. WE	Sa, 21.10.2023 So, 22.10.2023	6 UE 6 UE	 Krafttraining in Theorie und Praxis*  Krafttraining in Theorie und Praxis*
3. WE	Sa, 04.11.2023 So, 05.11.2023	6 UE 6 UE	 Allgemeine Trainingslehre*  Ernährung*
4. WE	Sa, 11.11.2023 So, 12.11.2023	6 UE 6 UE	Gruppentraining und Kurse anleiten* Senioren- und Präventionstraining*
5. WE	Sa, 18.11.2023	6 UE	 Ausdauertraining in Theorie und Praxis*
6. WE	Sa, 25.11.2023 So, 26.11.2023	6 UE 6 UE	Kinder- und Jugendtraining* Stimme und Sprache – erfolgreiches Auftreten*
7. WE	Sa, 02.12.2023	6 UE	 Lauftechnik in Theorie und Praxis*
8. WE	Sa, 16.12.2023	6 UE	 Trainingsplanung Laufen Teil 1 inkl. Praxiseinheit*
9. WE	Sa, 13.01.2024	5 UE	 Mentales Training*
10. WE	So, 21.01.2024	6 UE	 Trainingsplanung Laufen Teil 2 & Leistungsdiagnostik – inkl. Laktattest für jeden Teilnehmer!*
11. WE	Sa, 10.02.2024	6 UE	 Marketing und erfolgreiche Selbstständigkeit für TrainerInnen
	nach Vereinb.	6 UE	 Trainingsplanung Triathlon
	nach Vereinb.	6 UE	 Trainingsplanung Rad & Radtechnik
	nach Vereinb.	6 UE	 Trainingsplanung Schwimmen & Schwimmtechnik
		100 UE	Praxis Die Praxisstunden können individuell gewählt und auch in Eigenregie durchgeführt werden z.B. Erstellen von Trainingskonzepten, Abhalten von Trainings, Anwesenheit bei Tristyle Trainings/Coachings u.ä.
Gesamt		213 UE	

1 UE = 50 Min.

Beginn jeweils um 10:00 Uhr, Ende bei 8 UE um ca. 16:00 Uhr

* Kann unabhängig vom Lehrgang auch als Kurs gebucht werden

 Online-Teilnahme möglich

 Online-Teilnahme bei Theorie teil möglich

Tristyle Academy
Türkenstraße 13, 1090 Wien
+43 664 39 13 257
office@tristyle-academy.at
www.tristyle-academy.at

