



## Triathlon Übungsleiterausbildung 2024

Der Übungsleiter\*innenkurs ist die erste Stufe der Trainer\*innenausbildung. Der WTRV veranstaltet, in Abstimmung mit dem ÖTRV und den anderen Landesverbänden, im Oktober einen Übungsleiterkurs Triathlon in Wien.

### Ausbildungsziel

Die Übungsleiter\*innenausbildung ist die erste Ausbildungsebene zur fachgerechten Betreuung von Triathleten\*innen auf Vereinsebene. Schwerpunkt der Ausbildung ist der Nachwuchssport und das Anfänger\*innentraining. Daher stehen im Lehrstoff die Bewegungsvermittlung und das praktisch-methodische Übungsgut im Vordergrund.

### Zielgruppe

Interessierte zur Betreuung von Trainingsgruppen und Einzelpersonen im Breiten- und Nachwuchssport. Teilnehmer\*innen **MÜSSEN** Mitglied eines österreichischen Triathlonvereines sein. Die Absolvierung des **Übungsleiter\*innenkurses der Dachverbände** ist Voraussetzung für die Zulassung zur Instruktor\*innenausbildung.

### Inhalte

Der Kursumfang beträgt insgesamt 37 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten. 19 Unterrichtseinheiten davon sind praktisch-methodische Übungen. Während oder im Anschluss an die Ausbildung ist ein Praxisnachweis zu erbringen: Organisation und Gestaltung einer Trainingseinheit zum Anfängertraining in einem Triathlonverein.

### Termine

Der Kurs wird geblockt an zwei Wochenenden durchgeführt.

1. Kursteil: Samstag, 12.10. - Sonntag, 13.10.2024
2. Kursteil: Samstag, 19.10. - Sonntag, 20.10.2024

Jeweils von 8:30 bis 18:00 h

### Kursort

---

Adresse	1150 Wien	Nobilegasse 20/38
Kontakt	+43-676-4241440	k.vondra@triathlon-wien.at
Bankverbindung	Erste Bank	IBAN: AT97 2011 1000 0811 2274
ZVR	265976981	

Der Kurs findet im Universitätssportzentrum USZ1, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien statt.

### **Kurskosten**

150 Euro pro Teilnehmer\*in (inkl. alle Badeintritt, Hallengebühren, Unterlagen)

Unterkunft und Anreise sowie Verpflegung sind selbst zu organisieren.

### **Anmeldung**

Bei Interesse bitte Anmeldung bis spätestens 8. September 2024 an [k.vondra@triathlon-wien.at](mailto:k.vondra@triathlon-wien.at) unter Angabe von Namen und Verein schicken.

**Die Anmeldung wird mit Einzahlung der Kursgebühr auf das Konto des WTRV wirksam.**

Empfänger: Wiener Triathlonverband IBAN AT97 2011 1000 0811 2274 Verwendungszweck: Übungsleiter\*innenkurs 2024

### **Ausbildungsnachweis**

Alle Kursteile sind zu 100% zu besuchen. Am letzten Kurstag ist ein praktischer Lehrauftritt zu absolvieren.

Bei Erfüllung dieser Bedingungen wird eine Ausbildungsbestätigung ausgestellt. Der positive Abschluss der Übungsleiter\*innenausbildung ist Voraussetzung für die Anmeldung zur Instruktor\*innenausbildung.

### **Ausrüstung**

Erforderlich sind Badehose/Badeanzug, Badehaube, Schwimmbrille, Triathlon- oder Rennrad, Fahrradhelm, Laufschuhe, Hallenschuhe mit heller Sohle, Trainingsbekleidung für Training in der Halle und im Freien (Wetterfest).

### **Mindestteilnehmerzahl**

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 16 Personen, die maximale Anzahl 25 Personen.

---

Adresse

1150 Wien

Nobilegasse 20/38

Kontakt

+43-676-4241440

[k.vondra@triathlon-wien.at](mailto:k.vondra@triathlon-wien.at)

Bankverbindung

Erste Bank

IBAN: AT97 2011 1000 0811 2274

ZVR

265976981

**TRIATHLON ÜBUNGSLEITER 2024 WTRV**  
Stundenplan

Ort	Datum	VON	BIS	LE (à 45min)	Theorie/Praxis	Sport	Inhalt	Vortragende
Wien, USI (Schmelz)	12.10.2024	08:30	10:00	2	Theorie	Organisatorisches	Zum Kurs, Tri-Geschichte; Verband & Strukturen	Klaus Vondra
Wien, USI (Schmelz)	12.10.2024	10:15	12:30	3	Theorie	Pädagogik	Kinder- & Nachwuchstraining	Stefan Heinisch
Donauinsel	12.10.2024	13:30	15:45	3	Praxis	Triathlon	Method. Übungsreihe - Radfahren	Matthias Müller
Donauinsel	12.10.2024	16:15	17:45	2	Theorie	Triathlon	Zsfg. Radfahren (inkl. Materialkunde)	Matthias Müller
Wien, USI (Schmelz)	13.10.2024	08:30	10:00	2	Praxis	Triathlon	Method. Übungsreihe - Laufen	Kamila Polak
Wien, USI (Schmelz)	13.10.2024	10:30	12:00	2	Praxis	Triathlon	Aktivieren / Mobilisieren & Gruppenspiele	Kamila Polak
Wien, USI (Schmelz)	13.10.2024	12:30	13:15	1	Theorie	Triathlon	Zsfg. Laufen	Kamila Polak
Wien, USI (Schmelz)	13.10.2024	14:15	15:45	2	Theorie	Triathlon	Planung von einzelnen Trainingseinheiten	Kamila Polak
Wien, USI (Schmelz)	13.10.2024	16:15	17:45	2	Theorie	Rechtliches	Respekt und Sicherheit im Training und Wettkampf	Sarah Vetter
Wien, USI (Schmelz)	19.10.2024	08:30	10:00	2	Theorie	Triathlon	Regelkunde	Bernhard Huszar
Wien, USI (Schmelz)	19.10.2024	10:30	12:00	2	Theorie	Triathlon	Ernährung	Anna Moizi
Wien, USI (Schmelz)	19.10.2024	13:00	14:30	2	Theorie	Triathlon	Schwimmen - Theorie	Anna Moizi
Wien, USI (Schmelz)	19.10.2024	15:00	18:00	3	Praxis	Triathlon	Method. Übungsreihe - Schwimmen	Anna Moizi
Wien, USI (Schmelz)	20.10.2024	08:30	10:00	2	Praxis	Triathlon	Krafttraining für Schwimmen	Anne Sophie Germann
Wien, USI (Schmelz)	20.10.2024	10:30	12:00	2	Praxis	Triathlon	Krafttraining für Radfahren & Laufen	Anne Sophie Germann
Wien, USI (Schmelz)	20.10.2024	12:45	13:30	1	Theorie	Triathlon	Zsfg. Krafttraining	Anne Sophie Germann
Wien, USI (Schmelz)	20.10.2024	14:00	17:30	4	Praxis	Triathlon	Praktische Lehrauftritte	Anne Sophie Germann und Klaus Vondra