

## Ausschreibung - Übungsleiter:innen für Triathlon 2026

### Ausbildungsleitung

Mag. Dr. Wolfgang Rausch, KTRV-Vizepräsident Sport, [info@bewegungsrausch.at](mailto:info@bewegungsrausch.at)

### Ausbildungsziele

Die Ausbildung zum/zur Übungsleiter:in ist die erste Ausbildungsebene zur fachgerechten Betreuung von Triathlet:innen auf Vereinsebene. Den Kursteilnehmer:innen wird ein vielseitiges, fachgerechtes und praxisorientiertes Wissen und Übungsgut zu den Themen „Schwimmen, Laufen & Radfahren“ vermittelt.

Schwerpunkte der Ausbildung sind der Nachwuchssport und das Anfängertraining. Daher stehen im Lehrstoff die Bewegungsvermittlung und das praktisch/methodische Übungsgut im Vordergrund.

### Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Einsteiger:innen im Triathlon oder artverwandten Sportarten, Nachwuchsathlet:innen und ambitionierte Freizeitsportler:innen (ab dem vollendeten 16. Lebensjahr). Ausgebildete Übungsleiter:innen übernehmen Trainingseinheiten im Verein, insbesondere im Nachwuchsbereich, und vermitteln i.d.R. Einsteiger:innen und jungen Athlet:innen die ersten Kenntnisse und Erfahrungen im Triathlon. Es gibt keine Eignungskriterien für eine Teilnahme. Teilnehmer:innen müssen Mitglied in einem Österreichischen Triathlonverein sein.

### Ausbildungsinhalte

- Der Kursumfang beträgt insgesamt 54 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.
- 33 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.

Genauer zum Programm der Ausbildung steht auf der Homepage des KTRV ([www.triathlon-kaernten.at](http://www.triathlon-kaernten.at)) zur Verfügung.

### Ausbildungstermine

Der Kurs wird geblockt an zwei Wochenenden durchgeführt (Freitagnachmittag - Sonntagnachmittag). Folgende Termine sind derzeit vorgesehen:

- Kursteil 1: 06.-08. März 2026
  - Spezielle Trainingslehre
  - PMÜ und spezielle Bewegungslehre (BWL) Schwimmen
  - PMÜ-Kraft
  - Regelkunde

- Kursteil 2: 10.-12. April 2026
  - PMÜ und spezielle Bewegungslehre (BWL) Rad
  - PMÜ und spezielle Bewegungslehre (BWL) Lauf
  - Sportpsychologie
- Kursteil 3: Prüfung - praktischer Lehrauftritt; Termin wird gesondert im Zuge des Kurses vereinbart.

### **Kursort:**

Alle Kursteile (Theorie und Praxis) werden im Raum Klagenfurt bzw. St. Veit durchgeführt  
**Es besteht an allen Ausbildungstagen Anwesenheitspflicht!**

### **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich per E-Mail an [office@ktrv.at](mailto:office@ktrv.at)

Rückfragen an: KTRV-Generalsekretär: Mag. Markus Polka, +43 664 5325357

Anmeldeschluss: 22. Februar 2026. Aus organisatorischen Gründen können nur 20 Teilnehmer:innen aufgenommen werden. Die Reihung erfolgt nach dem Einlangen der vollständigen Anmeldungen. Die Mindestteilnehmeranzahl beträgt zehn Personen.

### **Teilnahmevoraussetzungen**

- Gesundheitlich in der Lage, an der Ausbildung teilzunehmen
- Vollendetes 16. Lebensjahr (siehe Zielgruppe)

### **Kurskosten**

Für die Teilnahme ist ein Selbstbehalt von 180 Euro zu entrichten. Dieser ist unmittelbar nach Anmeldebestätigung zu überweisen. Die Bankverbindung wird in der Anmeldebestätigung bekanntgegeben.

Badeeintritte, Hallengebühren sowie Unterlagen sind in den Kurskosten inkludiert. Unterkunft, Anreise sowie Verpflegung sind selbst zu bezahlen.

### **Ausrüstung**

Für die Ausrüstung sind die Teilnehmer:innen selbst verantwortlich. Erforderlich sind:

- Badehose/Badeanzug, Badehaube, Schwimmbrille
- Triathlon- oder Rennrad, Fahrradhelm
- Lafschuhe, Hallenschuhe mit heller Sohle
- Trainingsbekleidung für Training in der Halle und im Freien (wetterfest)

### **Allgemeines**

Die Übungsleiterausbildung besteht aus dem Basismodul (Sport Austria, Dachverbände) und dem Spezialmodul (KTRV).

Das Basismodul muss zusätzlich zum Spezialmodul absolviert werden, um das Zertifikat zum/zur Übungsleiter:in zu erhalten.

Info zur Übungsleiterausbildung findest du unter:

<https://www.sportaustria.at/de/service-center/ausbildungs-und-fortbildungsangebot/uebungsleiterinnen-ausbildung>

Um eine Übungsleiter:innen-Ausbildung abzuschließen, ist auch die Absolvierung eines Erste-Hilfe-Kurses innerhalb der letzten fünf Jahre nachzuweisen. Sport Austria bietet die hierfür notwendigen vier Stunden Kurse „Erste-Hilfe für angehende Übungsleiter:innen“, die sportbezogen und praxisnah unterrichtet werden, kostenlos an.

Hat man innerhalb der letzten fünf Jahre:

- einen 16-stündigen Erste-Hilfe-Grundkurs oder
- einen 4-stündigen Auffrischkurs zum Grundkurs oder
- einen 6-stündigen Erste-Hilfe-Kurs im Rahmen der Führerscheinausbildung absolviert,

können diese für die Einheiten „Erste Hilfe für angehende Übungsleiter:innen“ angerechnet werden.

Abschluss Spezialmodul (KTRV)

- 100 % Anwesenheit
- Zwei Einheiten Hospitation in einem Sportverein und der Abgabe des bestätigten Hospitationsformulars beim Veranstalter
- Abgabe und positive Beurteilung Stundenbild
- Abhaltung und positive Beurteilung Lehrauftritt

Sind das Basismodul, das Spezialmodul positiv abgeschlossen und die Erste Hilfe nachgewiesen, erhält man die Übungsleiter:innen Urkunde.

### **Sonstiges**

Eine erfolgreiche Absolvierung des Triathlon-Übungsleiters berechtigt zum Eintritt in eine Triathlon-Instruktor:innen-Ausbildung ohne Eignungsprüfung.

Für den Kärntner Triathlon Verband

Mag. Dr. Wolfgang Rausch, KTRV-Vizepräsident Sport