

Halle, den 20.03.2025

## Lehrgangsplanung Triathlon Trainer C Leistungssport

03.11.2025 – 01.03.2026

### 1. Themenblock Theorie ONLINE (19.00 – 21.15 – je 3 UE)

3.11.2025	Eröffnung Lehrgang, Vorstellungsrunde	
	Organisation NWLS in der DTU, NWLS im TVSA	Sebastian Dahl
	„allgemeine Trainingslehre“	Th. Springer
10.11.2025	„Lauftraining“/Leistungsdiagnostik	Dr. Th. Prochnow
17.11.2025	„Schwimmtraining“/Leistungsdiagnostik	T. Embacher
24.11.2025	„Radtraining im Triathlon“/ NWLS Komplex	B. Reszel
01.12.2025	materiell-technische Voraussetzungen im Triathlon, Unterschiede in den Altersklassen, Reparaturen	B. Reszel
08.12.2025	Ernährung im Triathlon Training/Wettkampf	B. Reszel
15.12.2025	Wettkampfordnung	H. Gericke
05.01.2026	Theorie „Lauftraining“	Dr. Th. Prochnow
12.01.2026	„Trainingsplanung Triathlon“ - Planerstellung Mikro-, Meso-, Makrozyklus; Entlastung	Dr. Th. Prochnow
19.01.2026	„Über den Tellerrand schauen“ Trainingsplanung anderer Ausdauersportarten	Dr. Th. Prochnow
26.01.2026	Grundwissen für Trainer; Talentfindung; Verteilung Planaufgabe; Informationen zur Hausarbeit	Th. Springer

33 UE



ADREIKA

Geschäftsstelle: Triathlonverband Sachsen-Anhalt e.V. • Kreuzvorwerk 22 • 06120 Halle (Saale)

Tel.: 0160 98492508 • Internet: [www.tvsa-online.de](http://www.tvsa-online.de) • E-Mail: [info@tvsa-online.de](mailto:info@tvsa-online.de)

Bankverbindung: Volksbank Halle (Saale) eG • IBAN: DE49800937840001525522 • BIC: GENODEF1HAL •

Steuernummer.: 110/143/04071

## 2. Themenblock Hausarbeit (selbständig)

26.01.2025 - Abgabe bis 9. Februar 2026!

6 UE

## 3. Themenblock Theorie und Praxis – Lehrgang Osterburg 25.2-1.03.2026

Mittwoch	Anreise bis 14.00 Uhr		
	14.30 Lehrgangseröffnung (Th. Springer/R.Gose)		
	Frauen im Triathlon	(Pauline Feussner).	02 UE
	Grundlagen Pädagogik/Kinder-Jugendschutz	(Julia Kannheiser/P. Krüger)	03 UE
	Anti-Doping im Leistungssport	(T. Springer/R.Gose)	02 UE
Donnerstag	Grundlagen Triathlon Komplex (Th. Springer)		04 UE
	Theorie und Praxis Triathlon-Training (Th. Springer/R.Gose)		06 UE
	Triathlon in der Altersspezifik/NWLS (Th. Springer)		03 UE
	Auswertung Hausarbeit/Prüfung (Th.Springer/R.Gose )		01 UE
Freitag	Theorie und Praxis Rad/mit Parcours (B. Reszel)		04 UE
	Theorie und Praxis Krafttraining/Dehnung Rad (B. Reszel)		06 UE
	Demonstration und Bewertung Praxistest Rad (B. Reszel)		03 UE
	Auswertung Hausarbeit/Prüfung (Th.Springer/R.Gose )		01 UE



Geschäftsstelle: Triathlonverband Sachsen-Anhalt e.V. • Kreuzvorwerk 22 • 06120 Halle (Saale)

Tel.: 0160 98492508 • Internet: [www.tvsa-online.de](http://www.tvsa-online.de) • E-Mail: [info@tvsa-online.de](mailto:info@tvsa-online.de)

Bankverbindung: Volksbank Halle (Saale) eG • IBAN: DE49800937840001525522 • BIC: GENODEF1HAL •

Steuernummer.: 110/143/04071

Samstag	Theorie und Praxis Schwimmen (T. Embacher)	03 UE
	Theorie und Praxis Krafttraining/Dehnung Schwimmen (T. Embacher)	02 UE
	Besprechung Videoaufnahmen Schwimmen (T. Embacher)	03 UE
	Auswertung Hausarbeit/Prüfung (Th.Springer/R.Gose )	01 UE
Sonntag	Sportmedizin und Training; Altersspezifik (Dr. Prochnow)	02 UE
	Theorie und Praxis Lauftraining, Dehnung, Lauf ABC (Dr. Prochnow)	02 UE
	Auswertung Hausarbeit/Prüfung (Th.Springer/R.Gose )	01UE
		<b>51 UE</b>
	<b>Insgesamt</b>	<b>90 UE</b>

Ben Reszel (Trainer des Hawaiisieggers Patrick Lange und des Weltmeisters Jelle Geens),  
 Rene Gose (Landestrainer TVSA und WM-6ter Decca-Triathlon)  
 Dr. Thomas Prochnow (Buchautor der "Lauffibel")  
 Thomas Springer (Olympiateilnehmer im Triathlon und Deutscher Meister der Elite)  
 Toni Embacher (Deutscher Meister im Schwimmen und Trainingspartner des Schwimmweltmeisters Paul Biedermann)  
 Pauline Feussner (WM-3te im Aquathlon und Starterin 1. Bundesliga)  
 Helmut Gericke (Kampfrichter-Obmann TVSA)  
 Sebastian Dahl (Landesstützpunkttrainer TVSA)  
 Ronald Krüger (Diplom Pädagoge)  
 Julia Kannheiser (Kinder- und Jugendschutzbeauftragte TVSA)

*Änderungen des Zeitplans/Referenten aus organisatorischen Gründen vorbehalten.*



**ADREIKA**

Geschäftsstelle: Triathlonverband Sachsen-Anhalt e.V. • Kreuzvorwerk 22 • 06120 Halle (Saale)

Tel.: 0160 98492508 • Internet: [www.tvsa-online.de](http://www.tvsa-online.de) • E-Mail: [info@tvsa-online.de](mailto:info@tvsa-online.de)

Bankverbindung: Volksbank Halle (Saale) eG • IBAN: DE49800937840001525522 • BIC: GENODEF1HAL •

Steuernummer.: 110/143/04071