



Halle, den 27.02.2026

Lehrgangsplanung Triathlon Trainer C Leistungssport

02.11.2026 – 14.03. 2027

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

02.11.2026	Eröffnung Lehrgang, Vorstellungsrunde Organisation NWLS in der DTU, NWLS im TVSA „allgemeine Trainingslehre“	Th. Springer
09.11.2026	„Lauftraining“/Leistungsdiagnostik	Dr. Th. Prochnow
16.11.2026	„Schwimmtraining“/Leistungsdiagnostik	T. Embacher
23.11.2026	„Radtraining im Triathlon“/ NWLS Komplex	B. Reszel
30.11.2026	materiell-technische Voraussetzungen im Triathlon, Unterschiede in den Altersklassen, Reparaturen	B. Reszel
07.12.2026	Ernährung im Triathlon Training/Wettkampf	B. Reszel
14.12.2026	Wettkampfordnung	H. Gericke
04.01.2027	Theorie „Lauftraining“	Dr. Th. Prochnow
11.01.2027	„Trainingsplanung Triathlon“ - Planerstellung Mikro-, Meso-, Makrozyklus; Entlastung	Dr. Th. Prochnow
18.01.2027	„Über den Tellerrand schauen“ Trainingsplanung anderer Ausdauersportarten	Dr. Th. Prochnow
25.01.2027	Grundwissen für Trainer; Talentfindung; Verteilung Planaufgabe; Informationen zur Hausarbeit	Th. Springer

33 UE





2. Themenblock Hausarbeit (selbständig)

- Abgabe bis 9. Februar 2027! 6 UE

3. Themenblock Theorie und Praxis – Lehrgang Osterburg 10 bis 14 März 2027

Mittwoch	Anreise bis 14.00 Uhr	
	14.30 Lehrgangseröffnung (Th. Springer)	
	Grundlagen Pädagogik/Psychologie (Ronald Krüger)	02 UE
	Save the Date ,gegense sexuelle Gewalt im Sport (Ronald 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)	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





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

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
		51 UE
	Insgesamt	90 UE

Referenten:

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))
Roland Krüger (Diplom-Psychologe Kinder und Jugendschutz)



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

Tel.: 0160 98492508 • Internet: www.tvsa-online.de • E-Mail: info@tvsa-online.de

Bankverbindung: Volksbank Halle (Saale) eG • IBAN: DE49800937840001525522 • BIC: GENODEF1HAL •
Steuernummer.: 110/143/04071