



Triathlon ist Breitensport

Der Einstieg für Frauen in unseren Sport



18.09.2026

ULLA CHWALISZ – DTU-Beauftragte für Sportentwicklung



Triathlon ist Breitensport

Workshops für **Einsteigerinnen**

- Triathlon für erwachsene Frauen
- Themen für Einsteiger(innen) allgemein
- Train the Trainer
 - Weiterbildung für C-LizenzinhaberInnen
- Adaption an Bedarfe in Landesverbänden
- Vermittlung des Konzeptes an Vereine



Triathlon ist Breitensport

Das Ziel des **Konzeptes**

- Stärkung des Triathlons als **Breitensport**
 - Zulauf bei Events mit Sprint- und Kurzdistanzen
- Erhöhung der Zahl (erwachsener) Quereinsteiger(innen)...
 - ... in Vereinen
 - ... an Events
 - ... als Trainerinnen

Ergebnis: Sportliches Selbstvertrauen der AthletInnen während Training und Event



Triathlon ist Breitensport

Workshop-**Setting**

- Seminarraum für etwa 20 Personen mit Präsentationstechnik
- Zugang zu einer Schwimmhalle für ca. 3 Stunden
- Zugang zu Laufbahn, ca. 2 Stunden
- Ruhiges, sicheres Gelände für Radfahren und Wechseltraining im Freien
- Gymnastikraum
- Catering: Getränke, Snacks, Mittagessen



Triathlon ist Breitensport

Die Inhalte

- Theoretische Schwerpunkte:
 - Wettkampfformate, Regelwerk, Ausschreibung verstehen, Ausrüstung, Ablauf einer Veranstaltung
- Praktische Schwerpunkte:
 - Das Training: Aufbau, Durchführung, Technik der Disziplinen, Ziele setzen
 - Das Event mit drei Disziplinen: Vorbereiten, Starten, Wechseln



Triathlon ist Breitensport

Zielgruppe erwachsene Frauen

- Gezielte Ansprache und Auswahl
 - Vorkenntnisse, Ziele klären
- Ohne Leistungsanspruch
- Theorie und Praxis im Wechsel
- Kleiner Personenkreis
- Offene Gesprächssituation
- Förderung von Erfahrungsaustausch



Triathlon ist Breitensport

Die ReferentInnen/TrainerInnen

- Gezielte Ansprache und Auswahl
- Erfahrung mit Erwachsenen in Workshops und Training
- Breites, fachlich fundiertes Sportwissen
 - Ausdauersport, Triathlon
- Pädagogisches Fingerspitzengefühl
- Stärke in Didaktik und Motivation
- Beratung auch nach dem Workshop



Triathlon ist Breitensport

Planung der Workshops

- **Werbung** ab 5 Monate vor dem Workshop
 - Website, SocialMedia, Flyer, Presse
- **Grundlagen Workshop** Termin Frühjahr
 - Inkl. Trainings-Triathlon
 - Mit Trainingsplan für ca. 4 Wochen
 - zu Beginn der Freibadsaison
- **Aufbau-Workshop** Termin Frühsommer
 - Schwerpunkt Freiwasserschwimmen
- Option zur Fortsetzung mit **Praktika** ab Mitte September



Triathlon ist Breitensport

Einzelthemen aus dem Workshop-Umfang

- **Regelwerk**
 - Infoveranstaltungen
 - Aktuelle Sportordnung
 - Verstehen von Ausschreibungen
- **Athletik; Materialkunde; Trainingsplanung**
 - Anleitung, Tests während des Workshops
 - Must-and-Nice-to-have
 - Zeit- und Energiemanagement
- **Prävention, Anti-Doping**
 - Infoveranstaltungen der NADA



Triathlon ist Breitensport

Wir bleiben in Bewegung



18.09.2026

ULLA CHWALISZ – DTU-Beauftragte für Sportentwicklung – chwalisz@triathlondeutschland.de