



# TD-SCHWIMMTRAININGS

**OKTOBER 2023 - APRIL 2024**

				Preis**
<b>Fort1</b>	<b>PETRINUM</b> Linz(20m) Schwerpunkt: <b>Technik</b> (als Fortsetzung meiner Anfängerkurse geeignet!)	<b>Dienstag</b> 20:30-21:30 Uhr 60min Technik	18 Trainings- einheiten von 01.10. bis 31.03.	<b>232,-- Euro</b> pro Person, inkl. Hallenbadeintritt <b>(ausgebucht)</b>
<b>Fort2 Adv.</b>	<b>PETRINUM</b> Linz (20m) Schwerpunkt: <b>Technik</b> und Übergang zum Training	<b>Samstag</b> 18:00-19:00 Uhr Technik + Training	18 Trainings- einheiten von 01.10. bis 31.03.	<b>232,-- Euro</b> pro Person, inkl. Hallenbadeintritt <b>(ausgebucht)</b>
<b>Train1 Petr.</b>	<b>PETRINUM</b> Linz (20m) <u>Einsteiger Trainingskurs</u>	<b>Montag</b> 19:00-20:30 Uhr 90min <u>Trainingskurs</u> für Einsteiger(kein Anfängerkurs)	18 Trainings- einheiten von 01.10. bis 31.03.	<b>348,-- Euro</b> pro Person, inkl. Hallenbadeintritt <b>(1 Platz frei)</b>
<b>Train2 Petr.</b>	Schwerpunkt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmtempo steigern</li> <li>• Delphin, Rücken, Brust erlernen</li> <li>• Kraultechnik weiter verbessern</li> <li>• Kondition, Schnelligkeit, Kraft verbessern</li> </ul>	<b>Dienstag</b> 18-19:30 Uhr 90min <u>Trainingskurs</u> für Einsteiger(kein Anfängerkurs)	18 Trainings- einheiten von 01.10. bis 31.03.	<b>348,-- Euro</b> pro Person, inkl. Hallenbadeintritt <b>(2 Plätze frei)</b>
<b>Train3 Petr.</b>		<b>Samstag</b> 19-20:30 Uhr 90min <u>Trainingskurs</u> für Einsteiger <b><u>reiner KRAULKURS!!!</u></b>	18 Trainings- einheiten von 01.10. bis 31.03.	<b>348,-- Euro</b> pro Person, inkl. Hallenbadeintritt <b>(Plätze frei)</b>
<b>Train4 Petr.</b>	<u>TRAIN 3</u> und <u>4</u> werden als <b><u>REINER KRAULKURS</u></b> geführt!	<b>Dienstag</b> 19:30-20:30 Uhr 60min <u>Trainingskurs</u> für Einsteiger <b><u>reiner KRAULKURS!!!</u></b>	18 Trainings- einheiten von 01.10. bis 31.03.	<b>232,-- Euro</b> pro Person, inkl. Hallenbadeintritt <b>(ausgebucht)</b>
<b>Train5 GUGL</b>	<b>GUGL</b> Linz (50m) <u>Leistungskurs</u> Schwerpunkt: <b>Verbesserung der Schwimmleistung!</b>	<b>Sonntag</b> 18-19:30 Uhr 90min Trainingskurs <b><u>(alle 4 Lagen müssen in Grundzügen beherrscht werden!)</u></b>	20 Trainings- einheiten von 01.10. bis 30.04.	<b>360,-- Euro</b> pro Person, inkl. Hallenbadeintritt <b>(ausgebucht)</b>

\*\* ) die Preise meiner Kurse verstehen sich inklusive 20% MWSt.

**Trainer:** Mag. Thomas Doblhammer, Sportwissenschaftler & staatl. gepr. Schwimmtrainer

**ANMELDUNG & FRAGEN:**  Büro, Mag. Thomas Doblhammer

Mail: [dobhammer.thomas@liwest.at](mailto:dobhammer.thomas@liwest.at), Telefon: 0699-10937175

(Bitte mit vollständigem Namen, Adresse, Geburtsdatum, E-Mail sowie Telefonnummer für Rückfragen.)