



Mag. THOMAS DOBLHAMMER
Sportwissenschaftler & Trainer



TD SCHWIMMTRAINING

„TRAIN 1“

TRAININGSKURS FÜR AMBITIONIERTE HOBBY & LEISTUNGSSPORTLER/INNEN!

Hallenbad im Petrinum, Linz/Urfahr

OKTOBER 2023 - APRIL 2024

18 Termine, jeweils am Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

In diesem regelmäßigen Schwimmtraining wird individuell an der Leistungsverbesserung der Sportler/innen gearbeitet, vor allem im technischen und konditionellen Bereich

Inhalte: Optimierung der Kraultechnik, Verbesserung von Schwimmgeschwindigkeit und Kondition, Einstieg in ein geführtes 90min Training ohne zu großen Leistungsdruck. Erlernen der Grobform in den Schwimmdisziplinen Delphin, Rücken und Brust.

Zielgruppe: ambitionierte Hobbysportler/innen; das Schwimmtempo ist hierbei nicht entscheidend; es wird in Kleingruppen trainiert, um dem individuellen Niveau entsprechen zu können

Voraussetzung: ein Schwimmtraining über die Dauer von 60 Minuten problemlos bewältigen zu können, Grobform im Kraulen (Atmen, Beine, Armbewegung) sollte vorhanden sein

Benötigtes Material: Pullboy, Paddles, Kurzflossen und Stoppuhr

Termine:

2023			2024		
02.10.	06.11.	04.12.	08.1.	05.2.	04.3.
09.10.	13.11.	11.12.	15.1.	12.2.	11.3.
16.10.	20.11.	18.12.	22.1.		18.3. (R)
23.10.	27.11. (R)		29.1. (R)	26.2.	

Trainer: Mag. Thomas Doblhammer, Sportwissenschaftler und staatl. gepr. Schwimmtrainer

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen, Maximalteilnehmerzahl 16!

KOSTEN:

Schwimmtraining mit 18 Einheiten zu 90 Minuten

348,-- EURO PRO PERSON

(INKL. 20 % MWST.)

ANMELDUNG & FRAGEN:  Büro, Mag. Thomas Doblhammer

Mail: doblhammer.thomas@liwest.at, Telefon: 0699-10937175

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