



Mag. THOMAS DOBLHAMMER  
Sportwissenschaftler & Trainer



# TD SCHWIMMTRAINING „TRAIN 2“

TRAININGSKURS FÜR AMBITIONIERTE HOBBY & LEISTUNGSSPORTLER/INNEN!

Hallenbad im Petrinum, Linz/Urfahr

OKTOBER 2023 - APRIL 2024

18 Termine, jeweils am Dienstag, 18.00 - 19.30 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		
03.10.	07.11.	05.12.	09.1.	06.2.	05.3.
10.10.	14.11.	12.12.	16.1.	13.2.	12.3.
17.10.	21.11.	19.12.	23.1.		19.3. (R)
24.10.	28.11. (R)		30.1. (R)	27.2.	

**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](mailto:doblhammer.thomas@liwest.at), Telefon: 0699-10937175

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