



Mag. THOMAS DOBLHAMMER
Sportwissenschaftler & Trainer



TD SCHWIMMTRAINING „TRAIN 3“

TRAININGSKURS FÜR AMBITIONIERTE HOBBY & LEISTUNGSSPORTLER/INNEN!

Hallenbad im Petrinum, Linz/Urfahr
OKTOBER 2023 - APRIL 2024
18 Termine, jeweils am Samstag, 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. **Dieser Kurs wird als reiner Kraulkurs geführt!**

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		
07.10.	04.11. (R)	02.12.	13.1.	03.2. (R)	02.3.
14.10.	11.11.	09.12.	20.1.	10.2.	09.3.
21.10.	18.11.	16.12.	27.1.	17.2.	16.3.
	25.11.	23.12.			23.3. (R)

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.)