



Mag. THOMAS DOBLHAMMER
Sportwissenschaftler & Trainer



TD ATHLETIKTRAINING

TRAININGSKURS FÜR AMBITIONIERTE HOBBY& LEISTUNGSSPORTLER/INNEN!

Turnhalle im Petrinum, Linz/Urfahr

OKTOBER 2023 - APRIL 2024

18 Termine, jeweils am Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

In diesem regelmäßigen Athletiktraining wird an der Leistungsverbesserung der Sportler/innen durch Elemente der Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit gearbeitet

Inhalte: Es kommen Elemente aus Crossfit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Turnen, Zirkeltraining, u.v.m. zum Einsatz

Zielgruppe: alle Personen die gerne an ihren Leistungsreserven arbeiten möchten. Dieses Training richtet sich an alle Sportler sämtlicher Sportarten!

Voraussetzung: Den Willen, sich den eigenen Schwächen zu stellen und diese zu verbessern. Die Geduld, Übungen immer wieder zu probieren bis sie gelingen. Den Biss, auch anstrengende Übungen bis zum Ende durchzuhalten!

Benötigtes Material: Terraband, Sprungschnur, Jonglierbälle, Hallen-Turnschuhe mit weißer Sohle, Handtuch (groß), 4 rutschige Tücher - etwas größer als die Handfläche. Diese Dinge bitte IMMER mithaben!

Termine:

2023			2024		
04.10.		06.12.	10.1.	07.2.	06.3.
11.10.	08.11.	13.12.	17.1.	14.2.	13.3.
18.10.	15.11.	20.12. (R)	24.1.		20.3. (R)
25.10.	22.11.		31.1.	28.2.	

Trainer: Mag. Thomas Doblhammer, Sportwissenschaftler und Trainer

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

KOSTEN:

Athletiktraining mit 18 Einheiten zu 90 Minuten

312,-- 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.)