



Mag. THOMAS DOBLHAMMER
Sportwissenschaftler & Trainer



TD SCHWIMMTRAINING „TRAIN 3“

TRAININGSKURS FÜR AMBITIONIERTE HOBBY & LEISTUNGSSPORTLER/INNEN!

Hallenbad im Petrinum, Linz/Urfahr
OKTOBER 2024 - APRIL 2025
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 (keine Pullkicks!), Paddles (etwas mehr als Handteller groß), Kurzflossen (keine Taucherflossen!) und Stoppuhr

Termine:	2024			2025			
	28.09.	09.11.	07.12.	11.1.	01.2.	01.3.	05.4.
	05.10.	16.11.	14.12.	18.1. (R)	08.2.	08.3.	12.4. (R)
	12.10.	23.11. (R)		25.1.	15.2.	15.3. (R)	
	19.10.	30.11.				22.3.	
						29.3. (R)	

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

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen, Maximalteilnehmerzahl 16!

KOSTEN:

Schwimmtraining mit 18 Einheiten zu 90 Minuten

354,-- 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.)