



Mag. THOMAS DOBLHAMMER
Sportwissenschaftler & Trainer



TD SCHWIMMTRAINING „TRAIN 5“

TRAININGSKURS FÜR AMBITIONIERTE HOBBY- UND
LEISTUNGSSPORTLER/INNEN!

Schwimmhalle im Olympiazentrum **GUGL**, Linz

OKTOBER 2024 - APRIL 2025

20 Termine, jeweils am Sonntag 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: Verbesserung von Schwimmgeschwindigkeit, Schnelligkeit und Ausdauer, Tipps zur Verbesserung der Schwimmtechnik werden über gemeinsame Übungen und Einzelrückmeldungen gegeben

Zielgruppe: ambitionierte Hobby- und Leistungssportler/innen die über gute motorische Fähigkeiten im Kraulschwimmen verfügen und ihr Leistungsniveau steigern möchten. Dieser Kurs ist als leistungsorientierter Trainingskurs gedacht - Ziel ist vor allem die Leistungssteigerung!

Voraussetzung: Grobform aller vier Schwimmdisziplinen (Delphin, Rücken, Brust, Kraul) ist vorhanden, ein Schwimmtraining über 90min kann problemlos bewältigt werden und der Wille sich zu verbessern und an seine eigenen Grenzen zu gehen ist vorhanden.

Benötigtes Material: Pullboy (keine Pullkicks!), Paddles (etwas mehr als Handteller groß), Kurzflossen (keine Taucherflossen!) und Stoppuhr

Termine:	2024			2025		
	29.09.	03.11.	01.12.	12.1.	02.2.	02.3.
06.10.	10.11.	08.12.	19.1.	09.2.	09.3.	
13.10.	17.11.	15.12.	26.1.	16.2.	16.3.	
					23.3.	
					30.3.	

Info: Da es im Olympiazentrum durch Veranstaltungen zu Trainingsausfällen kommen kann, werden ausgefallene Einheiten im April/Mai nachgeholt

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

KOSTEN:

Schwimmtraining mit 20 Einheiten zu 90min

360,-- 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.)