



Mag. THOMAS DOBLHAMMER
Sportwissenschaftler & Trainer



TD ATHLETIKTRAINING

TRAININGSKURS FÜR AMBITIONIERTE HOBBY& LEISTUNGSSPORTLER/INNEN!

Turnhalle im Petrinum, Linz/Urfahr

OKTOBER 2024 - APRIL 2025

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 mind. 3 Stück, Hallen-Turnschuhe mit weißer Sohle, Handtuch (groß), 4 rutschige Tücher und 4 Stücke fester Karton - etwas größer als die Handfläche. Diese Dinge bitte IMMER mithaben!

Termine:

| 2024 | | | 2025 | | | |
|------------|--------|--------|-----------|-------|-----------|-----------|
| 02.10. | 06.11. | 04.12. | 08.1. | 05.2. | 05.3. | 02.4. |
| 09.10. | 13.11. | 11.12. | 15.1. | 12.2. | 12.3. | 09.4. (R) |
| 16.10. | 20.11. | 18.12. | 22.1. | | 19.3. (R) | |
| 23.10. (R) | 27.11. | | 29.1. (R) | 26.2. | 26.3. | |

Trainer: Mag. Thomas Doblhammer, Sportwissenschaftler und Trainer

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

KOSTEN:

Athletiktraining mit 20 Einheiten zu 90 Minuten

372,-- 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.)