



Mag. THOMAS DOBLHAMMER
Sportwissenschaftler & Trainer



TD-SCHWIMMTRAININGS

OKTOBER 2024 - APRIL 2025

Preis**				
Fort1	PETRINUM Linz(20m) Schwerpunkt: Technik (als Fortsetzung meiner Anfängerkurse geeignet!)	Dienstag 20:30-21:30 Uhr 60min Technik	20 Trainings- einheiten von 01.10. bis 31.03.	276,-- Euro pro Person, inkl. Hallenbadeintritt (ausgebucht!)
Fort2 Adv.	PETRINUM Linz (20m) Schwerpunkt: Technik und Übergang zum Training	Samstag 18:00-19:00 Uhr Technik + Training	18 Trainings- einheiten von 01.10. bis 31.03.	248,40 Euro pro Person, inkl. Hallenbadeintritt (ausgebucht!)
Fort3 Adv.	PETRINUM Linz (20m) Schwerpunkt: Technik und Übergang zum Training	Freitag 19:00-20:00 Uhr Technik + Training	20 Trainings- einheiten von 01.10. bis 31.03.	276,-- Euro pro Person, inkl. Hallenbadeintritt (Plätze frei)

Train1	PETRINUM Linz (20m) <u>Einsteiger Trainingskurs</u>	Montag 19:00-20:30 Uhr 90min <u>Trainingskurs</u> für Einsteiger(kein Anfängerkurs)	20 Trainings- einheiten von 01.10. bis 31.03.	390,-- Euro pro Person, inkl. Hallenbadeintritt (Plätze frei)
Train2	Schwerpunkt: • Schwimmtempo steigern • Kraultechnik weiter verbessern • Kondition, Schnelligkeit, Kraft verbessern	Dienstag 18-19:30 Uhr 90min <u>Trainingskurs</u> für Einsteiger(kein Anfängerkurs)	20 Trainings- einheiten von 01.10. bis 31.03.	390,-- Euro pro Person, inkl. Hallenbadeintritt (ausgebucht!)
Train3	<u>Alle Kurse werden als REINE KRAULKURSE</u> geführt - andere Lagen werden immer wieder mit eingebaut!	Samstag 19-20:30 Uhr 90min <u>Trainingskurs</u> für Einsteiger(kein Anfängerkurs)	18 Trainings- einheiten von 01.10. bis 31.03.	354,-- Euro pro Person, inkl. Hallenbadeintritt (3 Plätze frei)
Train4		Dienstag 19:30-20:30 Uhr 60min <u>Trainingskurs</u> für Einsteiger(kein Anfängerkurs)	20 Trainings- einheiten von 01.10. bis 31.03.	276,-- Euro pro Person, inkl. Hallenbadeintritt (ausgebucht!)
Train5 GUGL	GUGL Linz (50m) <u>Leistungskurs</u> Schwerpunkt: Verbesserung der Schwimmleistung!	Sonntag 18-19:30 Uhr 90min Trainingskurs (alle 4 Lagen müssen in Grundzügen beherrscht werden!)	20 Trainings- einheiten von 01.10. bis 30.04.	360,-- Euro pro Person, inkl. Hallenbadeintritt (Plätze frei)

**) die Preise meiner Kurse verstehen sich inklusive 20% MWSt.

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

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.)