



Mag. THOMAS DOBLHAMMER
Sportwissenschaftler & Trainer



TD SCHWIMMTRAINING „TRAIN 3“

TRAININGSKURS FÜR AMBITIONIERTE HOBBY & LEISTUNGSSPORTLER/INNEN!

Hallenbad im Petrinum, Linz/Urfahr

OKTOBER 2025 - APRIL 2026

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:

2025			2026		
04.10.	08.11.	06.12.	10.1.	07.2. (R)	07.3.
11.10.	15.11.	13.12.	17.1.	14.2.	14.3.
18.10.	22.11.	20.12. (R)	24.1.		21.3. (R)
25.10.	29.11.		31.1.	28.2.	28.3. (R)

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

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen, Maximalteilnehmerzahl 16!

KOSTEN:

Schwimmtraining mit 18 Einheiten zu 90 Minuten

390,-- 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.)