



Mag. THOMAS DOBLHAMMER  
Sportwissenschaftler & Trainer



# TD SCHWIMMTRAINING „TRAIN 4“

TRAININGSKURS FÜR AMBITIONIERTE HOBBY & LEISTUNGSSPORTLER/INNEN!

Hallenbad im Petrinum, Linz/Urfahr

OKTOBER 2025 - APRIL 2026

18 Termine, jeweils am Dienstag, 19.30 - 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, Dieser Kurs beschränkt sich rein auf die Verbesserung der Lage Kraul!

**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		
30.09.	04.11.	02.12.	13.1.	03.2.	03.3.
07.10.	11.11.	09.12.	20.1.	10.2.	10.3.
14.10.	18.11.	17.12. (R)	27.1.		17.3. (R)
21.10.	25.11.			24.2.	24.3. (R)

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

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen, Maximalteilnehmerzahl 16!

## KOSTEN:

Schwimmtraining mit 18 Einheiten zu 60 Minuten

**258,-- EURO PRO PERSON**

(INKL. 20 % MWST.)

**ANMELDUNG & FRAGEN:**  Büro, Mag. Thomas Doblhammer

Mail: [doblhammer.thomas@liwest.at](mailto:doblhammer.thomas@liwest.at), Telefon: 0699-10937175

(Bitte mit vollständigem Namen, Adresse, Geburtsdatum, E-Mail sowie Telefonnummer für Rückfragen.)