



Mag. THOMAS DOBLHAMMER  
Sportwissenschaftler & Trainer



# TD SCHWIMMTRAINING „TRAIN 5“

TRAININGSKURS FÜR AMBITIONIERTE HOBBY- UND  
LEISTUNGSSPORTLER/INNEN!

Schwimmhalle im Olympiazentrum **GUGL**, Linz

**OKTOBER 2025 - APRIL 2026**

**18 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:**

2025			2026		
05.10.	09.11.	07.12.	11.1.	01.2.	01.3.
12.10.	16.11.	14.12.	18.1.	15.2.	08.3.
19.10.	23.11.	21.12. (R)	25.1.		15.3.
26.10.	30.11.				22.3. (R)
					29.3. (R)

**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

Mindestteilnehmerzahl: 14 Personen

## KOSTEN:

Schwimmtraining mit 18 Einheiten zu 90min

**360,-- 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.)