



Mag. THOMAS DOBLHAMMER
Sportwissenschaftler & Trainer



TD LAUFTRAINING

TRAININGSKURS FÜR AMBITIONIERTE HOBBY & LEISTUNGSSPORTLER/INNEN!

Ort: in Linz! - Pleschingersee, Petrinum (Berg), Eisenbahnbrücke

OKTOBER 2025 - MAI 2026

15 Termine, jeweils am Samstag, 09.00 - 10.00 Uhr

In diesem regelmäßigen Lauftraining wird individuell an der Leistungsverbesserung der Sportler/innen gearbeitet, vor allem im konditionellen Bereich

Inhalte: Verbesserung der Schwellen-Laufgeschwindigkeit, Hügelläufe zur Schulung der Ausdauer und Kraftkomponente, Sprintübungen zur Steigerung der Bewegungsgeschwindigkeit. Rückmeldungen zur Lauftechnik werden individuell gegeben

Zielgruppe: ambitionierte Hobby- und Leistungssportler/innen, die über gute motorische Fähigkeiten im Laufen verfügen und ihr Leistungsniveau steigern möchten. Dieser Kurs ist als leistungsorientierter Trainingskurs gedacht - Ziel ist vor allem die Leistungssteigerung!

Voraussetzung: Das Training ist grundsätzlich für jedes Leistungsniveau geeignet - ABER es sollte die Bereitschaft vorhanden sein, an die Leistungsgrenze zu gehen!

Termine:

2025			2026		
04.10.	08.11.	06.12.		07.3.	04.4.
11.10.	15.11.		14.2.	14.3.	11.4.
18.10.	22.11.		28.2.		18.4. (R)
25.10.	29.11.				

Zusatzinfo: Das Training wird im Winter (Jänner/Februar) bei Temperaturen unter 0 Grad ausgesetzt, diese Termine werden in den April/Mai verschoben - bleiben aber Samstags von 9-10 Uhr! Der Treffpunkt bzw. Trainingsort wird jede Woche am Freitag bekanntgegeben - alle Trainingsorte sind leicht zu erreichen und genügend Parkplätze vorhanden!

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

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

KOSTEN:

Lauftraining mit 15 Einheiten zu 60 Minuten

186,-- 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.)