



# TD SCHWIMMTRAINING „FORT 2 ADV.“

## FORTGESCHRITTENE - ADVANCED SWIM&TRAIN TECHNIKELEMENTE KOMBINIERT MIT TRAINING

Hallenbad im Petrinum, Linz/Urfahr

**OKTOBER 2025 - APRIL 2026**

**18 Termine, jeweils am Samstag, 18.00 - 19.00 Uhr**

Das Training bietet die Möglichkeit, die erlernte Kraultechnik weiter zu verbessern. Er ist für alle geeignet, die bereits das Kraulschwimmen in den Grundzügen beherrschen und gerne kontinuierlich unter professioneller Anleitung & Unterstützung weiter an Technik, Kraft und Koordination arbeiten wollen!

**Inhalte:** Training nach Programm in der Gruppe unter professioneller Anleitung des Trainers; Ziel ist neben der Weiterentwicklung der Schwimmtechnik Kraul auch die Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten!

**Zielgruppe:** Alle SchwimmerInnen, welche Kraul bereits in Grobform beherrschen, aber in einzelnen technischen Bereichen noch Probleme haben, sowie sich im konditionellen Bereich steigern wollen!

**Voraussetzung:** Die Schwimmtechnik Kraul wird in Grobform beherrscht, ein Schwimmtraining über rund 40 min Dauer kann konditionell bewältigt werden.

**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 je 60min

**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.)