



Mag. THOMAS DOBLHAMMER
Sportwissenschaftler & Trainer



TD SCHWIMMTRAINING „TRAIN 5“

TRAININGSKURS FÜR AMBITIONIERTE HOBBY- UND
LEISTUNGSSPORTLER/INNEN!

Schwimmhalle im Olympiazentrum **GUGL**, Linz

OKTOBER 2026 - APRIL 2027

17 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:	2026			2027		
	04.10.	08.11.	06.12.	10.1. (R)	07.2.	07.3.
	11.10.	15.11. (R)	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)

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 17 Einheiten zu 90min

414,-- 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.)