



Mag. THOMAS DOBLHAMMER
Sportwissenschaftler & Trainer



TD SCHWIMMTRAINING „TRAIN5“

TRAININGSKURS FÜR AMBITIONIERTE HOBBY- UND
LEISTUNGSSPORTLER/INNEN!

Hallenbad der PÄDAK, Linz
OKTOBER 2021 - JUNI 2022

25 Termine, jeweils am Donnerstag 19.45 - 21.00 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. Es wird großer Wert auf korrekte Ausführung der Übungen gelegt, Einhaltung der Pausen und Trainingsgeschwindigkeiten wird kontrolliert.

Zielgruppe: ambitionierte Hobby- und Leistungssportler/innen die über gute motorische Fähigkeiten im Kraulschwimmen verfügen und ihr Leistungsniveau steigern möchten

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.

Info: Die ausgeschriebene Kurszeit von 90min ist inkl. Garderobenzeit - daher sind es maximal 75min Wasserzeit! (Regel der Pädak)

Benötigtes Material: Pullboy, Paddles, Kurzflossen und Stoppuhr

Termine:

2021			2022				
30.09.	04.11.	02.12.	13.1.	03.2.	03.3.	07.4.	12.5.
07.10.	11.11.	09.12.	20.1.	10.2.	10.3.	28.4.	19.5.
14.10.	18.11.	23.12.		17.2.	17.3.		26.5.
21.10.					24.3.		02.6.

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

Mindestteilnehmerzahl: 16 Personen, Maximalteilnehmerzahl 20!

KOSTEN:

Schwimmtraining mit 25 Einheiten zu 75 Minuten

354,-- 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.)