



## Hamburger Segler-Verband e.V.

Fachverband Segeln im Hamburger Sportbund  
Landesverband im Deutschen Segler-Verband

### Programm Trainer C Breitensport

#### **7./8.12.24 Wochenende 1 im SVAOe**, Neumühlen 21, 22763 Hamburg

9:00 Einführung – Vorstellung und Selbstverständnis Trainer (Toni)  
11:00 Trainingsmethodik (Toni)  
13:30 Training auf dem Wasser (Toni)  
15:30 Entwicklung im Kinder- und Jugendalter (Toni)  
17:00 – 18:00 Bausteine seglerischer Leistung (Toni)

9:00 Fehlererkennung und Korrektur inkl. Hilfsmittel (Toni)  
11:00 ILCA – Manöver (Toni)  
13:30 Athletik (Toni)  
15:00 – 16:00 Ernährung (Toni)

#### **25./26.1.25 Wochenende 2 im MSC**, Elbuferweg 135, 22607 Hamburg

9:00 Umfeld der Sportler (Constanze)  
11:00 Psychologie und Angst (Constanze)  
13:30 PSG (Felix)  
15:30 – 17:00 Opti inkl. Übungsformen (Grit)

9:00 Strukturen im Sport – Förderung und Institutionen (Grit)  
11:00 Taktik und Strategie (Grit)  
13:30 Inklusion (noch offen)  
15:00 – 16:00 Umwelt und Nachhaltigkeit (Grit)

#### **1./2.3.25 Wochenende 3 im MSC**, Elbuferweg 135, 22607 Hamburg

9:00 Sportbiologie und Diagnostik (Toni)  
11:00 Versicherung, Recht, Aufsicht (Toni)  
13:30 Spiele an Land und auf dem Wasser (Toni)  
15:00 Organisation eines Trainingslagers (Grit)  
16:30 – 18:00 Theorieunterricht und Lehrmaterial (Grit)

9:00 Doping und Fairness (Toni)  
11:00 Wetter und Strom (Toni)  
13:30 Koordinative Fähigkeiten (Grit)  
15:00 Klausur (Grit)  
16:00 – 17:00 Reflektion (Grit)

#### **12./13.4.25 Praxiswochenende am Uni-Segelsteg**, Herbert-Weichmann-Straße 79, 22085 Hamburg

16 Teilnehmende pro Tag – der Kurs wird geteilt. Man muss nur 1 Tag kommen.

9:00 Einführung  
10:00 Aufbauen  
11:00 Aufs Wasser  
13:30 Mittag  
14:00 Aufs Wasser  
16:00 – 17:30 Reflektion

Geschäftsstelle: Neumühlen 21 • 22763 Hamburg • Telefon: 040-880 44 24 • Fax: 040-2880 27 45  
[www.hamburger-segler-verband.de](http://www.hamburger-segler-verband.de) • [mail@hhs gv.de](mailto:mail@hhs gv.de)

Öffnungszeiten: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 9.00 - 13.00 Uhr, Freitag von 9.00 - 12.00 Uhr

Amtsgericht Hamburg: Vereinsregister VR 6907 • Steuernummer: 17/430/10082

Konto: Hamburger Sparkasse (BLZ 200 505 50) Nr. 1073 2461 16  
IBAN CODE DE 29 2005 0550 1073 2461 16 BIC HASPADEHHXXX