



## **Hamburger Segel-Verband e.V.**

Fachverband Segeln im Hamburger Sportbund e.V.  
Landesverband im Deutschen Segler-Verband e.V.

### **Programm Trainer C Breitensport 2025 - 2026**

#### **17./18.01.2026 Wochenende 1 im BSC, Strandweg 1a, 22587 Hamburg**

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

9:00 Fehlererkennung und Korrektur inkl. Hilfsmittel  
11:00 Opti segeln – Basics, Übungsformen, Fahr- und Manövertechnik  
13:30 Athletik  
15:00 – 16:00 Ernährung

#### **07./08.02.2026 Wochenende 2 im MSC, Elbuferweg 135, 22607 Hamburg**

9:00 Umfeld der Sportler  
11:00 Psychologie und Angst  
13:30 PSG  
15:30 – 17:00 ILCA – Voraussetzungen, Manöver, Technik

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

#### **21./22.02.2026 Wochenende 3 im NRV, Schöne Aussicht 37, 22085 Hamburg**

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

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

#### **11./12.4.26 Praxiswochenende am Uni-Segelsteg, Herbert-Weichmann-Straße 79, 22085 Hamburg / der Kurs wird geteilt, Teilnahme nur an einem Tag**

9:00 Einführung  
10:00 Aufbauen, Praxis 1  
13:00 Mittag  
14:00 Praxis 2, Abbauen  
16:30 – 17:00 Reflektion

Geschäftsstelle: Neumühlen 21 • 22763 Hamburg • Telefon: +49-40-880 44 24 • Fax: +49-40-2880 27 45

<https://segelverband-hh.de> • mail@hhsqv.de

Öffnungszeiten: montags geschlossen, 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 246116

IBAN CODE DE 29 2005 0550 1073 246116 BIC HASPDEHHXXX