



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

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@hhsgv.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