

SVS- Zusatztraining für alle Opti- und Jollensegler



WAS?

Für alle, die mehr JOLLE
segeln wollen:

Zusätzliches Training jeden
Donnerstag
(kein Anfängerkurs)

Start: 9.10.2025 17:00
auf der Mole



Danach jeden
Donnerstag
(auch im Winter)

FÜR WEN?

ALLE JOLLENSEGLER im SVS
Optis, 420er, Laser, etc.

Ihr solltet schon wenden und
halsen können.

Und vor allem solltet Ihr Lust
haben, mehr zu segeln und
vielleicht auch mal an einer
Regatta mitzumachen

Wir werden viele Spiele und
Wettbewerbe machen
Und jeder darf mal Trainer
sein....Seid gespannt.



WAS?

WINTERTRAINING

Bei schlechtem Wetter und im Winter werden wir uns aufs Segeln vorbereiten:

- Theorie
 - Wie stelle ich mein Boot gut ein?
 - Wo sitze ich richtig im Boot?
 - Wie stehen die Segel am besten?
 - Wie starte ich bei einer Regatta?
 - Welche Regeln gibt es?
 - Woher kommt der Wind?
- Fitness
 - Konditions- und Krafttraining speziell fürs Segeln
 - Passend für Euer Alter

WAS?

SOMMERTRAINING

Wenn es Wind hat gehen wir segeln.

Ansonsten machen wir Sport oder Theorie

- Praxis
 - Bootshandling
 - Bootstechnik
 - Trimmen
 - Manövertchnik
 - Regatta-Training
 - Erste Taktik-Tipps



Was noch?

Teilnehmerzahl: max. 5 Jollen

Jugendliche/Erwachsene ab 16 Jahren dürfen gerne dazu kommen.

Je regelmäßiger desto besser

Kein Anfängerkurs

Kontakt / Anmeldung
Bei Interesse gerne bei Euren Trainern melden.

Trainer:
Klaus Koenig
Tel: 0173 2008103
Email: klaeuser@web.de