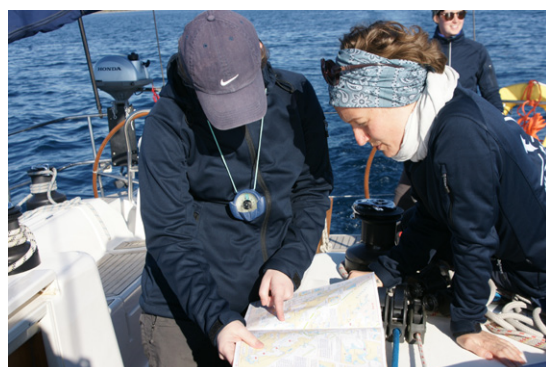


SEGELTRAINING FÜR (CO)SKIPPERINNEN



SEEFRAUEN

DAS ERSTE MAL (CO)SKIPPERIN



ENDLICH IST ES SOWEIT, DU WILLST SELBST ALS SKIPPERIN ODER CO-SKIPPERIN IN SEE STECHEN? ODER EINFACH DEINE SEGELERFAHRUNG AUFFRISCHEN?

Wir haben das optimale Vorbereitungstraining für dich. Vier Tage trainierst du gemeinsam mit anderen angehenden Skipperinnen und unserer Trainerin. Danach besteht die Option, dass ihr als Team gemeinsam, aber ohne Trainerin drei Tage mit dem gleichen Boot alleine weitersegelt. So gewinnst du Sicherheit, Selbstvertrauen und der Schritt zum ersten eigenen Törn ist getan.



WAS ERWARTET DICH?

Spaß, Ausprobieren und Erfahrungen vertiefen stehen im Vordergrund. Wir segeln in einer kleinen Gruppe mit 3 – 5 Frauen und planen das Training nach den Interessen und Erfahrungen der Teilnehmerinnen. Ziel ist es, dich auf die Rolle als Skipperin oder Co-Skipperin vorzubereiten. Wenn du bereits Erfahrung als Skipperin gesammelt hast, kannst du das Training optimal nutzen, um dein Wissen zu vertiefen und aufzufrischen.

Wir wiederholen alle wichtigen Grundlagen: Segelmanöver, Navigation, Bordtechnik, Hafenmanöver, Sicherheit an Bord, u.v.m. Darüber hinaus üben wir die Aufgaben, die dir als (Co)Skipperin zukommen: Schiffsübergabe, Sicherheitseinweisung für die Crew, kluge Törnplanung, u.v.m.

Ein Segelschein und/oder Segelerfahrung ist die beste Grundlage um vom Training optimal profitieren zu können.



DETAILS ZUM TRAININGSABLAUF

Es gibt kein Standardprogramm - dein Training wird genau auf dich und deinen persönlichen "Segelalltag" abgestimmt.

Wir analysieren gemeinsam, welche Segelerfahrung du mitbringst, wo du stehst und wo du hin willst. Darauf aufbauend werden die einzelnen Trainingsschritte geplant. Du erhältst detailliertes Feedback und

SEGELTRAINING FÜR (CO)SKIPPERINNEN



Hinweise, wie du dich weiter verbessern kannst.

Nach vier intensiven Trainingstagen mit unserer Trainerin hast du die Möglichkeit „echte“ Segelluft zu schnuppern. Als Team startet ihr für drei Tage alleine, ohne Trainerin los. Die Übungsbedingungen sind ideal. Ihr kennt euch bereits, wollt selbst Verantwortung übernehmen und könnt trotzdem auf ein verlässliches Team zurückgreifen. So ist der Schritt zum ersten eigenen Törn mit Familie oder Freunden nur noch ein kleiner. Und Zeit für ein bisschen Entspannung bleibt natürlich auch.

LEBEN & LERNEN AM SCHIFF

Um nachhaltige Lernerfahrungen zu erzielen, entwickelt unsere Trainerin ein abwechslungsreiches Programm, und gestaltet Übungen in immer wieder unterschiedlichen Situationen. In den täglichen Nachbesprechungen analysieren wir den Trainingstag, klären Fragen und stellen Verknüpfungen her.

Intensive Trainingstage, mit abwechslungsreichen Übungen, mit Theorie und Praxis, machen Spaß, ermöglichen Lernen mit- und voneinander und sind für den Lernerfolg optimal. Deine eigenen Segelerlebnisse können eingebracht und reflektiert werden.

VERPFLEGUNG: Wir kochen gemeinsam an Bord und essen in Restaurants an Land.

UNTERKUNFT: Du teilst dir die Kabine mit einer zweiten Person oder kannst gegen Aufpreis auch eine Einzelkabine buchen. Wir ankern entweder in einer Bucht, hängen an einer Boje, oder legen in einer Marina an.

TERMIN

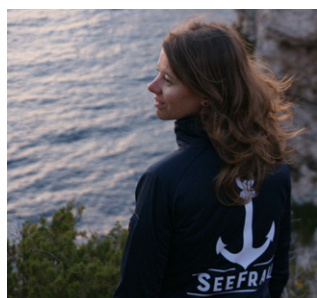
Sa 9. – Sa 16. Juni 2018

4 Tage (Sa 14.00 – Mi 14.00) + 3 Tage Kroatien, Pula, Istrien

PREIS

€ 550,- Early bird bis 15.2.18 pro Person für 4 Trainingstage, danach € 600,-/Person + (optional) anteilige Charterkosten für die 3 restlichen Tage (ca. € 300,-)

Im Preis inkludiert: Koje in einer Doppelkabine, tägliche angeleitete Trainingseinheiten, persönliches Feedback,
Nicht inkludiert: Anreise, Verpflegung (Trainerin wird von der Crew mitverpflegt), Crewkasse (Hafengebühren und Diesel).



BUCHUNG & WEITERE INFOS UNTER:

hallo@seefrauen.at | +43 676 5267297

Skipperin & Trainerin: Mag.^a Veronika Steger

Gründerin von seefrauen.at. Sie ist Skipperin, Trainerin, Lehrbeauftragte an der Universität Innsbruck & Schreibtrainerin. Hat über 25.000 Seemeilen Segelerfahrung, 3-mal den Atlantik überquert und Langstreckenregatten sind ihr die liebsten.