

Trainings-Angebot RVB



Regattaverein Brunnen

Freitag 18. März 2011 19:00 bis ca. 22:00 öffentlicher

Regatta - Vortrag von Kurt Frei

Mehrfacher Schweizer Meister auf versch. Klassen.
International in den Top-Rängen
Swiss-Sailing: Ressort-Leitung Regatta

Ort: Restaurant Beaufort, Marina Fallenbach, Brunnen

Thema: Was ist wichtig für ein erfolgreiches Regattieren
Theoretische Voraussetzungen
Materielle Voraussetzungen
Mentale Voraussetzungen

Beschreibung: Kurt Frei referiert in einem offenen Workshop über die wesentlichen Punkte, welche zum erfolgreichen Regattieren notwendig sind. Dabei streift er nicht nur segeltechnisches und taktisches sondern auch mentale Faktoren. Dabei schöpft er aus seiner eigenen immensen Erfahrung in der internationalen Segelszene aber auch aus dem Mitwirken aller Beteiligten.

Schon aus der Erfahrung früherer Trainingsevents mit Kurt Frei verspricht dieser Anlass für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene einen wertvollen Impuls für das sportliche Segeln.

Kosten: Für RVB-Mitglieder frei
für nicht RVB-Mitglieder 15.- Fr. Kostenbeitrag (wird vor Ort eingezogen)
Verpflegung im Restaurant Beaufort auf eigene Kosten möglich.

Administratives:

Anmeldung an
Peter Graf Tel.: +41 (0)79 642 99 33
mailto: regatta@rv-brunnen.ch
Anmeldeschluss 11. März. 2011
Der Anlass wird nur mit mehr als 10 Teilnehmern durchgeführt.!



Regatta-Coaching

für einzelne Crews durch



George E. Kugler

George Kugler dipl. Coach SCA, Projektleiter

35 Jahre Regatta-Erfahrung auf internationaler Ebene.

International und national erfolgreich, Schweizermeister 2003 und mehrfach bester Schweizer auf H-Boot, Wettfahrtleiter RVB, Regatta-Komitee RVB

Thema : **Wie erreichen wir als Crew unsere Regatta-Ziele ?**

Lösungsorientierte Team-Coaching-Serie mit ca. 3 Sessionen je Crew von ca. 1 1/2 Std Dauer von März bis Oktober 2011.

Beschreibung : George Kugler führt für ausgewählte Crews ein Team-Coaching durch, welches die Regatta-Tauglichkeit des Teams erhöht.

Dabei bezweckt er, mit dem Team, die Erkenntnisse von Kurt Frei (siehe Vortrag vom 18.Mrz.2011) in einem individuell für das Team zugeschnittenen Aktionsplan umzusetzen, der dem Team das Potential verleiht, sich selbst, fortlaufend zu verbessern.

Er spricht nebst der segeltechnischen, physischen und materiellen Fitness des Teams, auch seine mentale und soziologische Gesundheit an. Unausgesprochene Konflikte, wie zum Beispiel im Rollenverständnis, Erfolgsdrang, Umgangsformen, sowie die Unterschiede betreffend Zeit und Finanzen führen oft zum Verfall eines sonst erfolgreichen Teams.

George bringt dabei seine Berufserfahrung als lösungsorientierter Coach, Mediator und Moderator ein. Zudem kann er den Aktionsradius eines Teams, mit Tipps aus seiner eigenen Regatta-Erfahrung erweitern.

Ort : Nach Vereinbarung

Kosten : Für RVB-Crew-Mitglieder Fr. 20.- Unkostenbeitrag je Session. Für nicht RVB-Mitglieder Fr. 50.- Unkostenbeitrag je Session.

Administratives Bewerbungen an G. Kugler bis 11.3.2011 (limitierte Teilnahme) G.Kugler, Mörglen 2, 8916 Jönen Tel. +41 (0)79 752 77 63 mail: george.kugler@bluewin.ch



öffentliches

RVB Regatta-Trainingsweekend

9. / 10. April 2011



Samstag 9. April 2011

RVB Trainings-Parcour: für alle Klassen offen (ohne Trainer)

Dieser Trainingstag zielt speziell auf Einzel-Trainings. Teilnehmer können ihre Manöver-Fitness trainieren oder Startübungen durchführen. Dieser Tag kann auch für Mast und Boots-Trimmm genutzt werden.

10:00 Skipper-Meeting

Ort Marina Fallenbach, Gersauerstrasse 91 Brunnen

Kosten Für RVB-Mitglieder frei

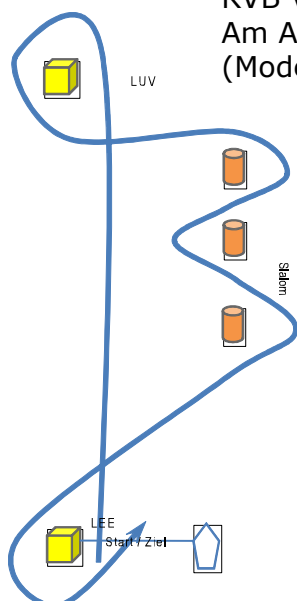
Für nicht RVB-Mitglieder 15.- Fr. (pro Tag) Unkostenbeitrag.

Die Gebühr wird vor Ort eingezogen.
Die Benutzung der RVB Krananlage für Ein- und Auswassern und der Liegeplatz vom 9./10. April ist darin eingeschlossen.
Verpflegung im Restaurant Beaufort auf eigene Kosten möglich.

Administratives Anmeldung bis 2. April an

Peter Graf Tel.: +41 (0)79 642 99 33
Email: regatta@rv-brunnen.ch
Nachmeldungen (+5 Fr)

Programm : RVB Trainings-Parcour.
RVB Trainings-Koordination (Video, Start-Übungen).
RVB führt auf Anmeldung Startübungen durch.
RVB Video-Aufnahmen auf Wunsch.
Am Abend: Video-Vorführung und Manöver-Kritik durch die Teilnehmer (Moderation G. Kugler) im Restaurant Beaufort.



öffentliches

RVB Regatta-Trainingsweekend

9. / 10. April 2011



Sonntag 10. April 2011

RVB Trainings-Parcour für angemeldete Klassen mit Trainer.

Dieser Trainings-Tag zielt vor allem auf Trainings, welche speziell mehrere (gleiche) Boote benötigen (z.B. Start Stress-Training, Manöver Stress-Training, Trimmfahrten, ...) und durch einen Trainer geleitet werden.

Boote, welche keine Klasse bilden, können in Absprache mit den Trainern die Parcour ebenfalls benutzen .

09:00 Skipper-Meeting

Administratives Anmeldung einer Klasse mit Trainer bis 19.Mrz.2011

Die Klassen/Gruppen sorgen selbst für ihren Trainer und entsprechende Schlauchboote.

Klassen mit weniger als 3 Booten (bis 2.Apr.) können leider am 10. April als eigene Gruppe nicht berücksichtigt werden.

Kosten

Für RVB-Mitglieder frei

Für nicht RVB-Mitglieder 15.- Fr. (pro Tag) Unkostenbeitrag.

Anmeldung

bis 2.4.2011 an Peter Graf mail : regatta@rv-brunnen.ch

Programm

RVB: Standard Trainings-Parcour.

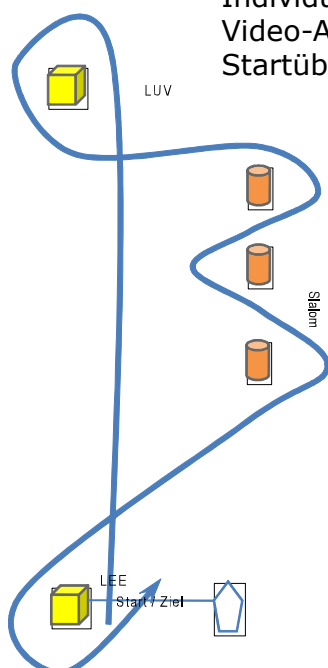
RVB: Trainings-Koordination (Bojen-Koordination, Video, Start-Übungen).

Trainer: Durchführen des Trainings in Absprache (über RVB Funk)

Individual-Trainings-Parcour mit Treib-Bojen durch den Trainer

Video-Aufnahmen nach Anmeldung durch den Trainer

Startübungen durch den Trainer



Alle am Spätnachmittag / Abend:

Gemütliches Beisammensein, Video-Vorführung / Manöver-Kritik durch die Teilnehmer und Trainer im Restaurant Beaufort.

