

# Individualcoaching Gardasee/CVArco

mit den foilenden Booten SKEETA und ONEFLY  
22. September bis 2. November 2025  
**PROGRAMM & ANMELDUNG**



## **Fakten zum Angebot:**

Event: Gardasee, Circolo Vela Arco

Individualcoaching ab dem 22. September bis 2. November 2025

## **Wer organisiert und leitet die Trainings?**

Sie trainieren mit Stefan Hess (Zusätzlicher Trainer ist abhängig von der Teilnehmerzahl).

## **Was umfasst das Trainingsangebot?**

- Basiswissen über foilende Booten
- Bootstechnik (Dos and Don'ts)
- Foil-Einstellungen
- Segel- und Bootstrimm
- Tipps und Tricks zum frühen Take-off
- Manövertraining
- Regattatraining

Vor jedem Training findet ein Briefing statt und danach ein De-Briefing, unterstützt durch Videoanalyse.

Alle Teilnehmer werden mit Funkgeräten ausgestattet, um die Kommunikation und die Sicherheit zu gewährleisten.

## **Die Idee**

Der Gardasee ist somit von Mitte September bis Anfang November mein Stützpunkt. Ihr könnt jederzeit bei mir buchen, von Individualtraining bis Gruppentraining wird alles angeboten. Ihr

könnt diesmal folgende Boote auswählen: Die SKEETA, die ONEFLY

Je nach Wind ist auch eine Bootsauswahl möglich. Wenn für die ONEFLY vielleicht der Wind zu stark ist, kann auch mit der Skeeta gesegelt werden. Individualcoaching ist mit ziemlicher Sicherheit die effektivste Form an Coaching.

Meiner Meinung nach ist ein 5 Tageskurs am effektivsten.

Entscheidet der/die Kursteilnehmer/in einen längeren Zeitraum, z.B. für 10 Tage, sind Trainingspausen (3. Tag, 6. Tag) mit ziemlicher Sicherheit notwendig bzw. empfehlenswert. Somit beugt man Müdigkeiten vor, und das Verletzungsrisiko wird minimiert. Auch die Lernfähigkeit wird mit den Trainingspausen entscheidend maximiert.

Also, falls ihr einen ultimativen Foilingkurs am Gardasee buchen wollt, zögert nicht, Euch anzumelden.

Die Anmeldung erfolgt am besten per email: [hess\\_sailcoaching@icloud.com](mailto:hess_sailcoaching@icloud.com), telefonisch +436765108988 oder ONLINE [www.hess-sailcoaching.com](http://www.hess-sailcoaching.com)

## **Sicherheit für die Teilnehmer/innen**

Die Teilnehmer/innen an den Trainings werden von Schlauchbooten begleitet und im gegebenen Fall betreut/abgeholt.

## **Mindest-Teilnehmer Zahl für die Veranstaltung liegt bei einem/einer Teilnehmer/in.**

## **Allgemeine Teilnehmerrichtlinien**

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Die Veranstalter, die Kursleitung als auch die Trainer haften nicht für Schäden und Unfälle, die unsachgemäße Bootsführung, durch Nichtbeachten von Anweisungen oder durch fahrlässiges Verhalten entstehen können. Die Charter-Boote sind haftpflichtversichert (von mindestens 1,5 Mio. €). Die privaten Boote unterliegen ebenfalls einer Haftpflichtversicherung von mind. 1,5 Mio. €.

Bei mehrmaligem Zuwiderhandeln gegen Anweisungen der Kursleitung behält sich diese vor, den betreffenden Teilnehmer von der weiteren Teilnahme an der Veranstaltung auszuschließen und bei mutwillig verursachten Schäden am Boot die angegebene Kautions von € 750,00 zu verlangen.

Mit der Anmeldung akzeptiere ich die Teilnahmebedingungen.

Der/die Teilnehmer/In (bei Minderjährigen: Elternteil oder Erziehungsberechtigter) erklärt mit seiner Unterschrift, dass die Teilnahme am Trainingslager ausschließlich auf eigenes Risiko erfolgt. Die Organisationsbehörde und/oder der Segeltrainer übernehmen keine Haftung für Sachschäden oder Personenschäden oder Tod, die in Verbindung mit oder vor, während oder nach dem Trainingslager entstehen.



## Angebot und Teilnahmebedingungen Bitte gewünschtes ankreuzen

Skeeta/ ONEFLY - Individualcoaching Gardasee: 22. Sept. bis 2. Nov.2025			
Meine Wahl	ANGEBOT (in EUR)		
▼	<b>Obligatorische Grundgebühr pro Tag</b>		
▼		Pro Tag	Anzahl Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Obligatorische Grundgebühr/Person (Club, Infrastruktur, Motorboot)	25,00	
<b>Trainingskosten - für Bootseigner (Skeeta/ Onefly), die am Training teilnehmen wollen</b>			
		Kosten	1 Tag
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training mit professionellem Trainer/Person 1 Tag	150,00	150,00
		Kosten	2 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training mit professionellem Trainer/Person (2 Tage)	300,00	300,00
		Kosten	3 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training mit professionellem Trainer/Person (3 Tage)	450,00	450,00
		Kosten	4 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training mit professionellem Trainer/Person (4 Tage)	600,00	600,00
		Kosten	5 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training mit professionellem Trainer/Person (5 Tage)	750,00	750,00
		Kosten	6 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training mit professionellem Trainer/Person (6 Tage)	900,00	900,00
		Kosten	7 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training mit professionellem Trainer/Person (7 Tage)	1050,00	1050,00
<b>Trainingskosten &amp; BootsCharterkosten für Seeta/ Onefly - für jene Segler/innen, die kein eigenes Boot haben</b>			
		Kosten	1 Tag
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training- und Chartergebühr* für Skeeta und Onefly	230,00	230,00
		Kosten	2 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training und Chartergebühr* für Skeeta und Onefly	410,00	410,00
		Kosten	3 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training und Chartergebühr* für Skeeta und Onefly	590,00	590,00
		Kosten	4 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training und Chartergebühr* für Skeeta und Onefly	770,00	770,00
		Kosten	5 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training und Chartergebühr* für Skeeta und Onefly	920,00	920,00
		Kosten	6 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training und Chartergebühr* für Skeeta und Onefly	1070,00	1070,00
		Kosten	7 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training und Chartergebühr* für Skeeta und Onefly	1220,00	1220,00

\* Boot darf nur durch die angemeldete Person benutzt werden.

Preise exklusiv Anreise, Verpflegung und Unterkunft

## Meine Anmeldung:

Name:

Vorname:

E-Mail:

Tel.Nr.:

Rechtsgültige Unterschrift und Datum:

Bitte schicken Sie das Anmeldeformular an Stefan Hess: [hess\\_sailcoaching@icloud.com](mailto:hess_sailcoaching@icloud.com)