



Fakten zum Angebot:

Event: Palamos/ ESP, Club de Vela Palamos

Individualcoaching ab dem 15. Januar 2025 bis 17. Mai 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

Nach dem Gardasee ist vor Palamos! Somit werde ich nach dem Gardasee/ ITA nach Palamos/ ESP weiterreisen. Dort stehen wieder alle meine Charterboote (Skeetas und Oneflys) für Euch zur Verfügung.

Je nach Wind ist auch in Palamos 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/inn 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 in Palamos buchen wollt, zögert nicht, Euch anzumelden.

Die Anmeldung erfolgt am besten per email: hess_sailcoaching@icloud.com, telefonisch +436765108988 oder ONLINE www.hess-sailcoaching.com

Sicherheit für die Teilnehmer/innen

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

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 - Palamos - Individualcoaching: 15. Januar 2025 bis 17. Mai 2025			
Meine Wahl	ANGEBOT (in EUR)		
▼	Obligatorische Grundgebühr pro Tag		
▼		Pro Tag	Anzahl Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Obligatorische Grundgebühr/Person (Club, Infrastruktur, Motorboot)	25,00	
Trainingskosten - für Bootseigner, die am Training teilnehmen wollen			
		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
Trainingskosten & BootsCharterkosten - für jene Segler/innen, die kein eigenes Boot haben			
		Kosten	1 Tag
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training- und Chartergebühr* für Skeeta/ Onefly	230,00	230,00
		Kosten	2 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training und Chartergebühr* für Skeeta/ On efly	410,00	410,00
		Kosten	3 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training und Chartergebühr* für Skeeta/ Onefly	590,00	590,00
		Kosten	4 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training und Chartergebühr* für Skeeta/ Onefly	770,00	770,00
		Kosten	5 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training und Chartergebühr* für Skeeta/ Onefly	920,00	920,00
		Kosten	6 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training und Chartergebühr* für Skeeta/ Onefly	1070,00	1070,00
		Kosten	7 Tage
			Total EUR
<input type="checkbox"/>	Training und Chartergebühr* für Skeeta/ 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