

Einladung:

## Opti- Forum des HSeV

**22. März 2015**

**10-17 Uhr Segelclub Rheingau**

Dieses Treffen soll alle Trainer und Jugendleiter ansprechen, die in ihrem Verein mit Optimistenseglern arbeiten. Auch interessierte Eltern und Segler sind herzlich eingeladen.

Ziele sind unter anderem eine bessere Koordination der Vereine und des Landesverbandes untereinander, sowie die Präsentation von inhaltlichen Aspekten aus dem Optibereich.

Für Trainer C gibt es die Möglichkeit, eine Anrechnung von 8 LE zur Lizenzverlängerung zu erhalten.

Besondere Inhalte des Tages:

- ❖ Aufbau, Trimm des Optimisten
- ❖ Planung, Vorbereitung, Durchführung und Auswertung einer Trainingseinheit
- ❖ „Trainer und jetzt?“ Informationen und Hilfen für den Trainershop
- ❖ Verletzungen im Segelsport
- ❖ Gesundheitsprävention und Ausgleichstraining
- ❖ Wettfahrtregeln 2013-2016

*Es werden noch weitere interessante Themen aus dem Teilnehmerkreis des letzten Trainer C Kurses präsentiert.*

Weiterhin soll Zeit für den Austausch zwischen den Teilnehmern untereinander gegeben werden.

Die Gastronomie des Segelclubs Rheingau bietet warme und kalte Speisen an, welche aber selbst zu bezahlen sind. Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, ob Sie planen, an dem von der Gastronomie angebotene Mittagessen teilzunehmen.

Anmeldungen bis 08. März 2015 an Marcus Pfeiffer mail:

[ger100@web.de](mailto:ger100@web.de)

Da es im Segelclub Rheingau nur begrenzt Platz gibt, werden wir die Teilnahmeplätze anhand des Eingangs der Anmeldung vergeben.

**Marcus Pfeiffer**  
stellvertretender Landesjugendobmann HSeV

Anfahrt zum Segelclub Rheingau Werftstrasse 15 65396 Walluf

## **Wegbeschreibung zum SCR:**

1. A 66 aus Richtung Wiesbaden bzw. Frankfurt am Schiersteiner Kreuz vorbeifahren oder die A 643 aus Richtung Mainz bis zum Schiersteiner Kreuz und dort auf die A 66 in Richtung Rüdesheim fahren...
2. nächste Ausfahrt (Wi-Schierstein / Walluf-Niederwalluf) abfahren...
3. nach der Ausfahrt rechts Richtung Wi-Schierstein und Walluf...
4. nach ca. 500 m am Kreisverkehr rechts Richtung Walluf...
5. am zweiten Kreisverkehr (Ortseingang) geradeaus fahren
6. in Walluf, direkt nach der Fußgängerampel, links in die Johannisbrunnenstraße und schon ist der SCR in Sicht.

Internet: <http://www.segelclub-rheingau.de>

Bitte beachten Sie, dass in der Zufahrtstrasse „Johannisbrunnenstraße“ Anwohnerparken ausgeschildert ist. Nutzen Sie den öffentlichen Parkplatz neben dem Clubgelände.