

Wintertraining 2021

Um über den Winter für die kommende Saison fit zu bleiben, bieten wir heuer wieder unser Wintertraining an. Bringt zu den Trainings bitte einen aktuellen 3G-Nachweis, Sportbekleidung und Hallenschuhe mit.

Termine

Das Training wird am Freitag von 12. November bis zu den Wiener Semesterferien stattfinden. In den Weihnachtsferien pausieren wir.

Trainiert wird an folgenden Tagen (insgesamt 9 Termine):

12., 19., 26. November 3., 10., 17. Dezember 14., 21., 28. Jänner

Gruppe Optimist: 16:15 - 18:00

Gruppe Laser: 18:15 - 20:00

Programm

Gruppe Optimist: Hier ist das Training zweigeteilt. Zuerst machen wir 30 Minuten Theorie, danach eine Stunde Sport. In der Theorieeinheit liegt der Fokus darauf, die nautischen Kenntnisse, die für eine Junior-Regattalizenz und das Optisegeln nötig sind zu erlernen und vertiefen, während im Sport Spaß an der Bewegung und Teambildung im Vordergrund stehen.

Gruppe Laser: Segelspezifisches Kraft-, Koordinations- und Konditionstraining in der Gruppe. Dieses Training richtet sich nicht nur an Jugendliche, sondern an alle motivierten Lasersegler im Raum Wien.

Kosten für alle Termine

Mitglieder des SC AMS 80€

Mitglieder eines anderen OeSV-Vereins 90€

Wenn erforderlich: 3-Monats-Mitgliedschaft im SC AMS 40€

Ort

Treffpunkt ist für beide Gruppen vor der Volksschule der Albertus-Magnus-Schule (Michaelerstraße 12, 1180 Wien).

Anmeldung

Wir bitten um Anmeldung **bis 5. November** unter <https://form.jotform.com/scams/wintertraining-2021>

Kontakt

Andreas Cunow (0699/10643917, andreas.cunow@scams.at)



Vereinssitz:
Segelzentrum Wien
Am Hubertusdamm 141
1210 Wien

Postadresse:
Mag. Anton Lorenz
Krenngasse 5/1
1180 Wien
AUSTRIA

Haftung

Jede_r Segler_In verpflichtet sich zur Einhaltung der Wettfahrtregeln Segeln in der geltenden Form, sowie aller sonstigen, für diese Veranstaltung gültigen Regeln und nimmt auf eigene Gefahr teil. Der Segelclub Albertus Magnus Schule übernimmt keinerlei Haftung für Schäden jeglicher Art zu Wasser und zu Land, weder an Mannschaft noch an Material.

Datenschutz

Im Rahmen des Trainings können Bild- und Videoaufnahmen der Teilnehmer_Innen zu Demonstrations- und Analysezwecken erstellt werden. Sollte dies nicht erwünscht sein, bitten wir darum, den jeweiligen Trainer darüber zu informieren. Der Segelclub Albertus Magnus Schule speichert und verarbeitet die Daten der Teilnehmer_Innen entsprechend seiner Datenschutzerklärung. Diese ist unter http://scams.at/fileadmin/files/SC_AMS_Datenschutzerklaerung_2018-05-25.pdf abrufbar.