

Winterprogramm des Landesstützpunkts Baldeneysee 2024 / 2025



Offene Stützpunkttrainings am Baldeneysee

Wir können Euch derzeit etwas ganz Besonderes anbieten, nämlich **Training mit Stefan de Vries** (Trainer A, ehemaliger Landestrainer NRW). Zunächst einmal sind 3 Termine bis zu den Herbstferien geplant, weitere sind in der Vorbereitung:

Dienstag, 24.09.2024, 16:00 – 19:30 Uhr

Dienstag, 01.10.2024, 16:00 – 19:30 Uhr

Dienstag, 08.10.2024, 16:00 – 19:30 Uhr

Nach den Herbstferien starten unsere **Trainingswochenenden mit unseren Stützpunkttrainern** Paul Sigge und Joseph Dissen. Trainingsbeginn ist jeweils um 10:00 Uhr:

23. und 24.11.

30.11. und 01.12.

14. und 15.12.

11. und 12.01.

15. und 16.02.

Der Trainingsbeitrag für das Wassertraining beträgt 30,00 € pro Trainingstag. Der Erwerb einer 5er bzw. 10er Karte ist möglich. Ungenutzte Termine werden bei Rückgabe zurückerstattet.

Die Anmeldung erfolgt über Spond: <https://group.spond.com/BSHOI>

Außerdem sind einige **Theorie-Abende** zu spannenden Themen in Planung (z.B. Wettfahrtregeln, Segeltrimm, sportliche Ernährung...).

Los geht's am **13.11.** um **18:00 Uhr** mit einem **online-Seminar** zu dem Übungsprogramm Tactical Sailing.

Die weiteren Termine werden bekannt gegeben.