

Neu: Mentaltraining für Segelsportler

09.02.2006, 15:10 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: DSCU - Düsseldorfer Segelclub Unterbacher See



Segeln in Düsseldorf

Düsseldorf, DSCU: Der DSCU – Düsseldorfer Segelclub Unterbacher See e. V. - beschreitet gemeinsam mit dem Schweizer Mentaltrainer Hanspeter Liechti neue Wege bei der Aus- und Weiterbildung von Seglern. Am

Samstag, den 01. April 2006 10:00 bis 17:00 Uhr

wird mit Unterstützung erstmals ein spezielles Mentaltraining für Regatta- und Fahrtensegler sowie Surfer, Trainer und Segellehrer angeboten.

Wetter und Welle, schwierige Navigation, Probleme mit Material und Bootshandling gehören zum Segeln. Wer hat da als Segler nicht schon kritische Situationen erlebt? Und was ist, wenn es wirklich zur Sache oder gar Leben und Tod geht? Segeln ist eine hoch komplexe Sportart, deren Risiken wir nicht unterschätzen sollten.

Die meisten Spitzensportler und Top Manager nutzen heute Mentaltraining, um Erfolge zu erzielen. Mentaltraining ist leicht zu erlernen und lässt sich in vielen Lebenssituationen gewinnbringend einsetzen. Mentaltraining hilft nicht nur, schneller und besser zu werden, es hilft auch, Risikosituationen und echte Krisen zu bewältigen. So lernen Flugbesatzungen durch mentales Training, sich in Notsituationen richtig und strukturiert zu verhalten, statt in Panik zu verfallen.

In dem DSCU Seminar lernen Segler, wie sie Automatismen erarbeiten und diese in komplexen und schwierigen Situationen abrufen können. Das „mentale Durchspielen“ gibt mehr innere Sicherheit und befähigt, auch in kritischen Situationen richtig zu reagieren.

Mit Hilfe des Mentaltrainings erhält der Segler direkten Zugang zu seinen Emotionen, inneren Bildern und Automatismen. Wenn man die Situationen mit der richtigen Technik durchspielt, ist es annähernd so, als hätte man sie intensiv auf dem oder im Wasser geübt. Der Wirkungsgrad eines mentalen Trainings ist um den Faktor 50 besser als das

Lesen eines noch so guten Buches.

Das Seminar bietet bewährte Übungen in 3 Bereichen an:

1. Gezielter Energieaufbau, z. B. beim Wachwechsel, in Regattapausen oder vor einem schwierigen Landfall
2. Sicherheit und Krisenbewältigung (Havarie, Mann/Frau-über-Bord etc..)
3. Wettkampfvorbereitung für Regattasegler

Ort/Zeit:

Schulungsraum des Zweckverbandes Unterbacher See, Düsseldorf

Samstag, 01. April 2006

10:00 bis circa 17:00 Uhr (inkl. Pause)

Kosten:

Nicht-DSCU Mitglieder: 70 Euro (statt ca. 150 Euro)

Schüler und Studenten bis 29 Jahre zahlen die Hälfte

Die Anmeldung gilt als Einkaufsgutschein von catawest in Höhe von 5 %.

Anmeldung und weitere Informationen unter www.dscu.de

Hanspeter Liechti

Der Schweizer Hanspeter Liechti ist renommierter Mentaltrainer und Segler. Zu seinen Klienten gehören international erfolgreiche Spitzensportler und -manager. Unter anderem wurde Liechti in der Snowboardszene durch die Camps mit dem ersten Weltmeister Cla Mosca und dem legendären Proficoach Joe Zangerl bekannt.

Mit seinem Münchner Partner Rainer Klamt leitet er die mental guide GmbH in Basel. Die mental guide GmbH ist spezialisiert auf hochwertige und nachhaltig wirkende Selbstcoaching-Angebote im Gesundheits-, Leistungs- und Persönlichkeitsmanagement.

Der Düsseldorfer Segelclub Unterbacher See e. V. (DSCU):

Der DSCU wurde 1959 als WSCU, Wassersport-Club Unterbacher See, gegründet. Das Revier ist ein attraktives Naherholungsgebiet - verkehrsnah im Einzugsgebiet von Düsseldorf und dem Bergischen Land gelegen.

Schwerpunkt des DSCU ist die intensive Jugendarbeit, vor allem im Bereich unserer Jüngsten im Optimisten (ca. 8-14 Jahre). So finden unter der Woche zahlreiche Trainings- und Einführungsveranstaltungen für Kinder und Jugendliche statt. Kinder aus gesamten Bergischen Raum lernen dort vom 1 x 1 des Segelns bis zum professionellen Regattasegeln. Aus diesem Training sind zahlreiche Spitzensegler hervorgegangen. In Zukunft wird der DSCU verstärkt jugendgerechte dynamische Bootsklassen, neben dem 420er vor allem den Hobie 16 als offiziellen Jugendkatamaran des Deutschen Seglerverbandes, fördern. Damit spricht der DSCU vor allem segelfeste Jugendliche von 14 bis 18 Jahren an.

Ausführliche Informationen finden Sie auf der DSCU Website www.dscu.de

Mit freundlicher Unterstützung von

www.catawest.de

catawest, Am Höfgen 24, 42781 Haan

Portrait

DSCU - Düsseldorfer Segelclub Unterbacher See e. V.

Dr. Lutz Becker

T.: +49 171 5444 387

E.: presse@dscu.de

News-ID: 76614 • Views: 2658 (Stand: 09.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/76614/Neu-Mentaltraining-fuer-Segelsportler.html>