

## Unser Programm für ADHS/ADS bei Jugendlichen und Erwachsenen ...

- ✦ Teil einer multimodalen Therapie
- ✦ Psychoedukation
- ✦ emPowerment (Selbstbefähigung)
- ✦ Motivationstraining
- ✦ Kommunikationstraining
- ✦ Bewegungstraining
- ✦ Arbeitstraining

Detailliertere Informationen finden Sie unter <http://home.arcor.de/drei-in-einem/>

## Sie wollen an Bord kommen ?

Schnuppern Sie Seeluft: an Bord unserer Segelschiffe erleben Sie als aktives Crewmitglied die Seefahrt, hautnah, 24h am Tag. Von Segelmanövern, Knotenkunde, Navigation bis zu fahrtbegleitenden Wartungsarbeiten werden Sie unter fachkundiger Anleitung zu einem vollwertigen Mannschaftsmitglied ausgebildet. Lassen Sie sich richtige Seebeine wachsen ...



**D**er Mensch  
**I**m Zentrum  
**S**einer Umwelt

Impressum:

**Verbundprojekt EUFLETZ (Stiftung i.G.)**

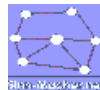
- Europäisches Forschungs-, Lehr-/Lern- u. Therapie-Zentrum für Life-Sciences -  
Stichwort: „AD(H)S-Segeltherapie“  
Sootboern 7 - D-22453 Hamburg

Tel. +49-(0)180-5999986-58918  
Fax: +49-(0)180-5999986-58919  
eMail: [eufletz@arcor.de](mailto:eufletz@arcor.de)  
<http://home.arcor.de/eufletz/>

Direktkontakt:

**Lothar J.R. Maier** (Initiator & Projektleiter)  
eMail: [adhs-segeltherapie@arcor.de](mailto:adhs-segeltherapie@arcor.de)

Projektpartner 2004:



SCHWIMMENDES  
THERAPIEZENTRUM

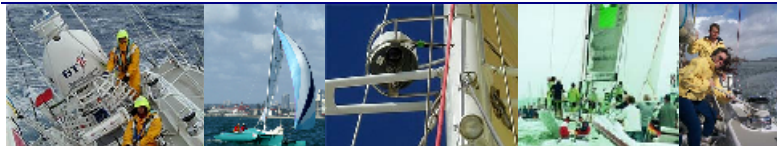
PSYCHOEDUKATION

... auf dem WASSER

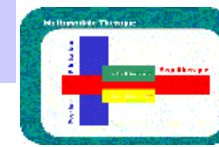
Verstehen, Bewegung, Teamwork.

**AD(H)S-  
tauglich!**

ganzjährig  
(April – Oktober)  
Nord- u. Ostsee



Das Projekt ist Teil des Programmes „Wissenstraining“, initiiert im Rahmen der Stiftungsgründung und des Verbundprojektes EUFLETZ (Europäisches Forschungs-, Lehr-/Lern- u. Therapiezentrum für Life-Sciences i.G.).



### Zukunft erfolgreich und aktiv gestalten.



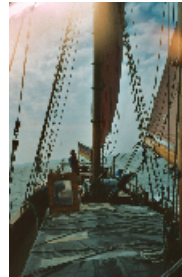
Wohin soll die Reise gehen ? – Ob an Land oder auf dem Wasser, um das Ziel zu erreichen, das man sich gesteckt hat, heißt es den richtigen Kurs berechnen und ständig über den eigenen Standort Bescheid wissen. In der Berufsauswahl, der Lebensplanung gelten die gleichen Regeln wie an Bord, um die Segel richtig zu setzen und erfolgreich auf Kurs zu bleiben.

### Schwimmendes Sportzentrum.



Aktiv das Schiff fahren ! – Auch mit modernen Hilfsmitteln an Bord, wie Winschen, Grinder, Taljen, Flaschenzugsysteme, mechanisch oder hydraulisch unterstützte Ruderanlage, das Schiff und seine ständigen Bewegungen in der See fordert die Mannschaft ganzkörperlich. Dabei können sich Frauen wie Männer gleichermaßen erproben und ihre körperlichen Fähigkeiten im Bordleben im Rhythmus des Wachsystemes trainieren.

### Individuell, gemeinsam & eigenständig.



Segeln ist Teamarbeit ! -Weit vorne im Bug, gemeinsam im Klüvernnetz stehen und für das nächste Wendemanöver die Segel klarmachen, das Schiff und die See fordern den Einzelnen und die Mannschaft als Ganzes. Es ist ein gutes Gefühl, am Ruder einen Sturm abzureiten und in den sicheren Hafen einzulaufen. Das schafft Selbstvertrauen.

### Schwimmendes Begegnungszentrum.

In der Freiwache klönschnacken, während des Wachdienstes gegenüber der gesamten Crew die Verantwortung mittragen und den Abend im gemütlichen Beisamensein ausklingen lassen, an Bord wird jede Form der Kommunikation gelebt. Soziale Fähigkeiten werden trainiert, sich ein- u. unterordnen, füreinander eintreten, ist groß geschrieben. Immer nach dem Motto: Jeder nach seinen Fähigkeiten.



### Schwimmendes Medienzentrum.



Moderne Navigations-, Steuerungs- u. Kommunikationselektronik hat im Segelsport längst Einzug gefunden. Satellitenpeilung (GPS), Sprechfunk, Radar, elektronische Seekarten gehören zum Standard. Auf einigen Schiffen gibt es bereit Satellite-linked Internet-Zugang. In Echtzeit werden Wetterkarten abgerufen und per eMail wird kommuniziert. Was Medienkompetenz heißt, wie man die HighTech-Apparatur neben traditionellen Methoden der Kurs- und Standortbestimmung sinnvoll einsetzt, wird an Bord vermittelt.

### Für die Familie, den Alltag & das Berufsleben an Land.



Was an Bord in der Tadtition altbewährter Seemannschaft gelernt und im Manövertraining eingeübt wird, ist auch immer gut für die Alltagsbewältigung an Land. Um ein Schiff durch die Ost- oder Nordsee pflügen zu lassen, braucht es von der Schiffsführung und Mannschaft Mut, Verantwortungsgefühl, Verlässlichkeit, Teamgeist, vorausschauendes Denken und Handeln, Sicherheitsbewußtein, Erfahrung und Können, immer innerhalb der eigenen Leistungsgrenzen und Belastbarkeit des Schiffsmaterials.

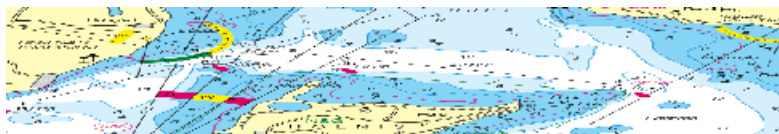
### Schwimmendes Lern- und Trainingszentrum.

Segeln ist Life-Time-Sport. - Lebenslanges Lernen war an Bord schon vor der Globalisierung ein Thema:



sich auf neue Schiffskonstruktionen einstellen, laufende Änderungen im (inter-)nationalen Seerecht berücksichtigen, die zunehmende Elektronisierung und Computerisierung, neue Werkstoffe im Segelbau, ständig gibt es etwas dazulernen.

Neue Wettersituationen lassen jeden Törntag eine neue Herausforderung sein. Das Bordleben fordert von Crew und Besatzung ständige Wachsamkeit, Konzentration und Flexibilität, im Rahmen verlässlicher Bordroutinen.



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.