



©SG DJK Rödder

Anerkennung möglich für
ÜL-C-Lizenzverlängerung (8 LE)

ALLE INS GOLD

➔ Bogenschießen

Pfeil einnocken, Sehne spannen, Ziel anvisieren, ins Gold treffen! Es sieht so einfach aus. Hohe Treffsicherheit kommt bei Bogenschützen allerdings nicht von Ungefähr. Dahinter steckt viel Übung, Muskelkraft und Konzentration. In unserem Lehrgang lässt aber auch für Einsteiger der Erfolg nicht lange auf sich warten.

Unter fachkundiger Anleitung erlernt ihr als Übungsleiter, Pädagogen oder Eltern mit euren Kindern ab 10 Jahren ganz schnell technisch korrektes Bogenschießen:

- ihr trainiert Muskeln und Sehnen
- ihr achtet auf Körperspannung und Konzentration
- ihr bringt Atmung, Geist und Seele in Einklang
- ihr tut etwas für Kognition und Koordination
- ihr erfahrt, welche positiven Auswirkungen die Präzisionssportart sonst noch hat
- ihr bekommt außerdem Tipps für ein abwechslungsreiches Schießtraining.

Regelmäßiger Bogensport wirkt sich positiv auf den Bewegungsapparat aus und kann infolge der positiven körperlichen und kognitiven Effekte zu mehr Selbstvertrauen und Selbstachtung führen.

Das Beste an dieser Sportart: Jeder kann sie ausführen, egal, wie alt du bist. Und: Bogenschießen macht einfach Spaß!

Termin

Donnerstag, 19. Juni 2024 (Fronleichnam)
11.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Zielgruppe

Übungsleitende, Eltern mit ihren Kindern ab 10 Jahren, Pädagogen mit Schülern ab 10 Jahren

Ort

Sportanlage SG DJK Rödder 1965 e.V.
Rödder 33
48249 Dülmen OT Rödder

Kosten

Kinder/Jugendliche:
DJK'ler: 20,- € | Nicht-DJK'ler: 30,- €
Erwachsene:
DJK'ler: 45,- € | Nicht-DJK'ler: 65,- €

Leitung

Jasmin Langen (Trainer C Leistung Bogen
DOSB; Schießsportleiterin Bogensachkunde)

Veranstalter

DJK-Sportverband Diözesanverband
Münster e. V.

➔ zur Anmeldung klicken

www.djk-dv-muenster.de/angebote