

Jedermann Bogen-Seminar



Sonntag den 06.09.2009 Pünktlich um 9:00 Uhr

Für alle Bogenschützen mit mindestens einem Jahr Erfahrung, Vereinstrainer und Vereinsübungsleiter -gilt als Verlängerung, bitte Ausweise mitbringen:

1. Bei diesem Seminar geht es um die **Trainingslehre**, wann, wo, wie, was. Trainingsphasen, Trainingsperioden, Trainingseinheit, Trainingsplanung, Trainingsformen . Es wird intensiv auf alle Details theoretisch und praktisch eingegangen, wie ein Training optimal ist (Wintersaison).
2. Schußablauf Theorie mit Power Point, anschließend an einem Schützen Praxis
3. Kommt das schwierigste „**Mentaltraining**“

Zeitlicher Ablauf:

9:00 Uhr bis 10:30 Uhr	Theorie mit Power Point „ Trainingslehre “
10:30 Uhr bis 11:00 Uhr	Frage und Antwort zu „ Trainingslehre “
11:00 Uhr kurze Pause	anschließend Schußablauf Theorie und Praxis
13:00 Uhr	Mittagspause „Italienisch“ bei unserem Vereins - Wirt, Eigenverpflegung ist möglich
13:45 Uhr	Mentaltraining in Theorie und Praxis
16:00 Uhr	Abschlussbesprechung Fragen und Antworten

Wo: In der Schießsporthalle in 90427 Nürnberg - Boxdorf, Fritz-Erlers-Straße 110

Kosten: pro Teilnehmer 20,- €
darin enthalten sind:

- Pausengetränke, Kaffee, Brezen
- Die Unterlagen können auf einen mitgebrachten USB -Stick runtergeladen werden

Teilnehmerzahl: Das Seminar findet bei mindestens zehn Teilnehmern statt.

Anmeldeschluss 30.08.2009

Anmeldung unter oskar@bogentrainer.de