

Harald Ritter  
Bezirkstrainer MSB

Tomasz Adamczyk  
Assistent für Compound

Nürnberg, 15.12.2009

## **Einladung zum Erwachsenen Training**

Am 14.02.2010 in der Zeit von 13.00-18.00 findet bei der HSG Erlangen (<http://hsg-erlangen.de/anfahrt/>) ein **Jedermann-Lehrgang Compound** für Erwachsene statt.

### **Ablauf:**

Theorieteil zu den Themen Bewegungsablauf, Atemtechnik

Dauer ca. 1 Stunde

anschließend Praxis, es wird individuell auf die Teilnehmer eingegangen.

Komplette Bogenausrüstung ist mitzubringen.

Der Lehrgang ist auf 24 Teilnehmer begrenzt. Die Lehrgangsgebühr von **25,-€** bitte vor Ort bezahlen.

Getränke sowie ein Snack werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, in der Vereinsgaststätte „Waldschießhaus“ der HSG Erlangen einzukehren.

Anmeldungen bitte bis zum **31.01.2010**  
Kontaktdaten siehe [www.bogensport-msb.de](http://www.bogensport-msb.de)

Mit sportlichem Gruß

Gez. Harald Ritter

Gez. Tomasz Adamczyk