



**Oskar Seel**

Am Weiher 2a  
90427 Nürnberg

**B und C Trainer Bogen**

E-Mail [oskar@bogentrainer.de](mailto:oskar@bogentrainer.de)

[www.bogentrainer.de](http://www.bogentrainer.de)

Telefon: 0911/301377

## **Jedermann Seminar Mit Verlängerung des Vereinsübungsleiterscheines**

Thema: **Effektives Bogentraining**

Termin: Sonntag, 11.04.2010 13:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Bogensporthalle GS Boxdorf 90427 Nürnberg, Fritz-Erler-Str. 110

Lehrgangleiter: Oskar Seel

Lehrgangsgebühr: 25,-€ vor Ort in bar zu bezahlen

Anmeldung: unter E-Mail [oskar@bogentrainer.de](mailto:oskar@bogentrainer.de)  
Der Lehrgang ist auf 20 Teilnehmer begrenzt

Meldeschluss: 01.04.2010

### **Teilnehmer/Interessierte:**

Für Recurveschützen die ihre Wettkampfleistung steigern wollen und für Vereinstrainer um ihr Training effektiver zu gestalten

**Inhalt:** 13 spezielle Trainingsübungen zur Verbesserung des Schussablaufes in Form eines Zirkeltrainings, das auch im Verein nachvollzogen werden kann. Theoretisch und praktisch wird auf diese Übungen eingegangen.

**Ziel:** Die Lehrgangsteilnehmer kennen danach den **wichtigen** Unterschied zwischen Training und Wettkampf

**Extras:** Wer einen USB Stick mitbringt, kann sich die Unterlagen gleich kopieren

**Bitte eure Bogenausrüstung mitbringen**

- Kaffee und Getränke werden zu günstigen Preisen angeboten

Der Lehrgang ist beim MSB gemeldet

Oskar Seel Bogentrainer