



„Starker Muskel kennt keinen Schmerz“



Trainingstag mit Monique Seegardel und Michael Lehmann am Samstag, den 09.11.2019 in Kiel

- Treffpunkt:** Gemeinschaftssporthalle der Ricarda-Huch- und Goetheschule
Westring 360, 24118 Kiel
- Lehrgangsinhalte** Guter und sicherer Stand und der Bewegungsablauf sind die Herausforderungen beim Bogenschießen. Beim Training sollen die für den Bogensport relevanten Muskelgruppen angesprochen werden, die für einen individuell optimalen Schießablauf sorgen. Dazu machen wir Körperübungen, zum Teil auch mit Therraband und werden dann mit dem Bogen die dabei relevanten Abläufe umsetzen.
- Lehrgangsvoraussetzung:** automatisierter Schießablauf, sicheres Treffen der Scheibe bei 18m
- Teilnehmer:** Interessierte und erwachsene Bogenschützen aller Bogenklassen
- die ihr Wissen hinsichtlich spezifischer Kraftübungen vertiefen,
 - ihr Körperbewusstsein verfeinern,
 - relevante Muskelgruppen aufbauen und
 - ihren Bewegungsablauf langfristig auf eine gesunde Art und Weise verbessern möchten,
 - die evtl. Schmerzen beim oder nach dem Training haben.
- Zu den Referenten:** Monique Kästner hat einen Master in Sportwissenschaften, arbeitet am Mare-Klinikum im Bereich sportliche Rehabilitation, desweiteren ist sie Blankbogenschützin
Michael Lehmann hat seit Frühjahr 2019 seine Trainer B Lizenz
- Was ist mitzubringen:** eigener Bogen, Sportkleidung und Therraband
- Beginn und Ablauf:** **12.00 Uhr,** allgemeines Aufwärmen mit vier Einschießpassen, danach abwechselnd Körperübungen und Übungen mit dem Bogen
- Dauer:** ca. 4 Stunden
- Lehrgangskosten:** 20,00 € pro Person
- Verpflegung:** Bitte selbst verpflegen, an ausreichend Kaltgetränke denken.
- Meldung:** Mit Namen, Vornamen, Verein, Bogenklasse an:
Michael Lehmann, 0162 404 79 12, michael.depenau@gmx.de
- Meldeschluss:** Wenn voll, dann voll!

Keine Haftung des Veranstalters

Mit sportlichem Gruß

Thorsten Knoch, Alina Nies