

Die wichtigsten Fragen und Antworten:

Für wen ist Bogenschießen geeignet?

Bogenschießen ist ein Sport für die ganze Familie; es gibt keine offizielle Altersbegrenzung nach oben genauso wenig nach unten. Offizielle Wettkämpfe auf Landesebene gibt es für Kinder ab 10 Jahren, die Schülerklasse C für unter 10-jährige wird nur auf Vereins- und Kreisebene geschossen.

Warum wird Bogenschießen empfohlen?

Das Bogenschießen fördert vor allem den Muskelaufbau im Rücken, weshalb es auch von vielen Physiotherapeuten empfohlen wird. Es ist ein idealer Ausgleich für den Büroalltag. Außerdem fördert es die Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer und ist somit besonders für Kinder und Jugendliche geeignet.

Welche Disziplinen gibt es?

Es gibt die Grunddisziplinen Langbogen, Recurve- und Compoundbogen. Diese unterteilen sich dann nochmals in Verschiedene Disziplinen in der Halle und im Freien.

Was kann ich in Kleinlangheim schießen?

Bei uns besteht die Möglichkeit Lang-, Recurve- und Compoundbogen auf Entfernungen von 18m bis 90m zu schießen.

Was brauche ich am Anfang?

Für die ersten Gehversuche ist Material im Verein vorhanden, sodass man ausprobieren kann, ob einem dieser Sport zusagt. Wenn dann die Entscheidung gefallen ist, sind wir gerne bereit sie zu beraten.

Abgeschreckt?

Nun, doch hoffentlich nicht. Denn dafür bekommt man eine Menge Entspannung und Freude zurück.

Wichtige Infos:

Trainingszeiten: Dienstag 18:00 bis Open End
Freitag 17:30 bis 18:30 Jugend
18:30 bis Open End

In den Sommermonaten trainieren wir auf dem Schießplatz hinter dem Schützenhaus im Freien und im Winter steht uns eine Halle im Schützenhaus zur Verfügung.

**Lust, auf ein Schnuppertraining?
Einfach mit uns Kontakt aufnehmen, damit wir einen passenden Termin vereinbaren können.**

Mitgliedsbeiträge: pro Jahr

Erwachsene	50,-
Jugendliche bis 21	25,-
Schüler	12,-
Aufnahmegebühr einmalig für Erwachsene	60,-
Scheibengeld pro Training 1,-	(max. 30,- / Jahr)

Unsere Mitgliedsbeiträge sind erschwinglich. Wir wollen, dass sich jeder den Bogensport leisten kann und der Spaß, mit dem Bogen umzugehen, nicht am Geld scheitert. Und wenn es zunächst nicht zu einem eigenem Bogen reicht, stehen auch einige vereinseigene Bögen und Pfeile leihweise zur Verfügung. Selbst dies ist im Preis enthalten.

Kontakt:

Walter Markus
0151 55636264 markus.walter73@t-online.de

Grafmans Florian
0160 96679215 graffloh@aol.com

www.bogenschuetzen-sgkleinlangheim.jimdo.com

Lust, auf was Neues

Bogenschießen ist ...

Faszination – jeder kann Leidenschaft, Spaß und Erfolg erleben.

Konzentration – es fördert Geschicklichkeit, Präzision und Koordination.

Zielstrebigkeit – mit Fleiß, Ausdauer und Übung kann jeder sein Ziel erreichen.

Kraft und Innere Ruhe – spüren Sie ihre mentale und körperliche Stärke.

Gesundheit – Spannung und Entspannung wechseln einander ab.

Bogenschießen bedeutet Kopf, Herz und Hand auf dieselbe Linie bringen.

Bogenschießen kann jeder! Ob Alt oder Jung, Groß oder Klein.

Bogenschießen lässt die meisten nicht so schnell wieder los.

Die Bogenschützen
der **SG Kleinlangheim**
stellen sich vor ...

www.bogenschuetzen-sgkleinlangheim.jimdo.com

Wir über uns

Wir sind eine Gruppe begeisterter Bogenschützen, die Spaß daran haben, zusammen mit Freunden oder Familie diesen Sport zu betreiben. Uns unterscheiden verschiedene Altersklassen, unterschiedliche Körperstatur und individuelle körperliche Fitness. Doch beim Bogenschießen sind wir alle gleich. Der Bogensport fordert und fördert Kraft, Ausdauer und Ruhe sowie Konzentration gleichermaßen. Auch für Anfänger stellen sich schon bald die ersten Erfolge ein.

Einige Schützen von uns schießen regelmäßig auf Gau-, Bezirks-, Bayerischen und sogar Deutschen Meisterschaften mit.

Bei uns entscheidet allerdings jeder für sich selbst, ob er Bogensport als Ausgleich für das Berufsleben, als sinnvolle Freizeitgestaltung ohne Leistungsdruck oder als Wettkampfsport mit intensiven Training und der Teilnahme an Meisterschaften betreiben möchte. Vorrang hat in jedem Fall die Freude am gemeinsamen Training und dem geselligen Beisammensein.



Wir bieten

- Erfahrene Bogenschützen und Trainer
- Betreutes Kinder- und Jugendtraining
- Teilnahme an Bogenturnieren und Meisterschaften
 - Anfänger- und Schnuppertraining
- Freizeitspaß in familiärer Atmosphäre

Bogenschießen – der sanfte Sport

Den korrekten Umgang mit dem Bogen zu erlernen ist nicht ganz einfach und fordert besonders die koordinativen Fähigkeiten.

Es fällt jedoch gerade Kindern durchaus leicht, beim Bogenschießen so wichtige Dinge, wie eine gute Körperhaltung, Ausdauer und Disziplin, zu erlernen.

Das erforderliche Training der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur beugt den heute so weit verbreiteten Haltungsschäden vor.

Im Bogensport dominieren Ruhe und Konzentration; das beständige Arbeiten an und mit der eigenen Geistes- und Körperhaltung, die ritualisierten Bewegungsabläufe führen zu Kontinuität und Selbstkontrolle. Die Erfolgserlebnisse stärken das Selbstwertgefühl.

Vom intensiven Leistungssport einmal abgesehen, kann Bogenschießen durchaus als meditativ und regenerierend empfunden werden, da aufgeregter Stress deutlich abgebaut wird. So kann das Training mit dem Bogen ein wohlthuender Ausgleich zum Alltag sein. Rückenbeschwerden werden durch die Schulung der Haltungsmuskulatur gelindert, das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt.

Wichtig ist eine fachgerechte und kontinuierliche Lernphase. Wenngleich Bogenschießen auch autodidaktisch erlernbar ist, so kommt man doch einfacher und schneller voran, wenn erfahrene Trainer(innen) anleitend zur Seite stehen.

Impressionen

