

TRADITIONELLES INTUITIVES BOGENSCHIESSEN

**für Jugendliche
ab 13 Jahren**



Zudem richte ich
Kinderevents und
Kindergeburtstage
individuell aus, bei
denen die Kinder oder
Jugendlichen einige
Stunden das
Bogenschießen
„erschnuppern“
können.

Bei uns können sie
ebenfalls den Pfeilbau
in speziellen
Pfeilbaukursen
erlernen.

Nähere Informationen:

Da ich eine **hohe Qualität** bieten möchte, sind
Gruppen bis zu 8 Jugendlichen möglich, max. 10
Jugendliche, wenn Fortgeschrittene in der Gruppe mit
schießen möchten.

Der Bogenunterricht findet statt:

*Je nach Jahreszeit andere Trainingzeiten!
Bitte bei mir nachfragen oder auf den aktuellen
Aushängen nachsehen!*

Preise:

*Pro Jugendlichen: 40,- Euro
(diese 40,- Euro beziehen sich auf einen Monat,
jeweils 2 Stunden Training einmal die Woche)*

Einführung für Anfänger: 10,- Euro

Einzelunterricht nach Absprache

***Bei weiteren Fragen und Anmeldungen zum
Bogenschießen, Pfeilbaukurs, Kinderevents
und Kindergeburtstagen, können sie mich
hier erreichen:***

Steffie Duhm

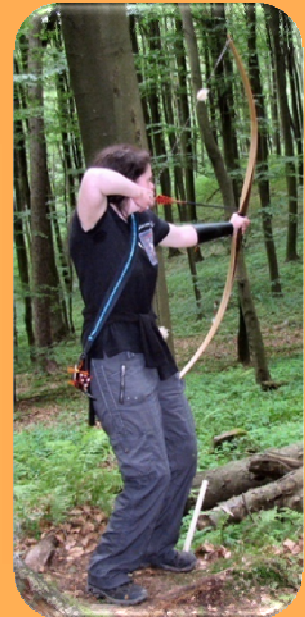
Telefon: 0151/23622099

Email:

stefanieduhm@web.de

Homepage:

as-wamputah.de





Was kann das intuitive Bogenschießen positiv für die Jugendlichen bewirken?

Sie haben **ständiges Training** für die **Rückenmuskulatur**, was sich sehr positiv auf die Körperhaltung auswirkt, „sie bekommen Rückgrat“!

Es ist ein gutes Training für das **Gleichgewicht**, die Jugendlichen stehen mit beiden Beinen auf der Erde und bekommen ein **gutes Gefühl für Ihren Körper**.

Sie erlernen **Präzision**, durch einen immer währenden gleichen Körperablauf.

Sie erlernen spielerisch und mit Spaß die **Konzentration und Fokussierung auf einen Punkt**.

Es wirkt sich weiterhin positiv auf die **richtige Atmung**, die „Atmung in den Bauch“ aus.

Sie werden **hoch motiviert** und lernen mit **Spaß und Freude** auch andere Jugendliche kennen.

Nicht zuletzt kommen Sie wieder in **Bewegung** und sitzen endlich nicht mehr nur vor dem Computer.

Die Jugendliche kommen bei uns in den Genuss folgender Vorzüge:

Ich als erfahrene Bogenschützin, lasse die Jugendlichen durch **ständige Betreuung** und durch **fortwährenden Unterricht** des Bogenschießens, von meinen ausgezeichneten Kenntnissen profitieren. **Ich trainiere Sie aufmerksam und bin ständig für Sie da**, auch mit der Unterstützung des langjährigen Bogenlehrers **Andreas Schmidt**.

Ich vermittele kein Flitzbogenschießen, sondern das traditionelle, intuitive Bogenschießen!

Die Jugendlichen erhalten auch Kenntnisse über das Material mit dem sie umgehen, wie die Bögen und die Pfeile.

Das Bogenequipment wird, **was für uns selbstverständlich ist** (dies wird anderswo nur selten angeboten), von uns für den Unterricht **ständig** zur Verfügung gestellt. Bogenequipment bedeutet bei uns folgendes: **Hochwertige Bögen, Holzpfeile, sowie lederne Arm- und Fingerschützer**. Außerdem wird bei uns auf **hochwertige große Zielscheiben** geschossen und nicht wie bei anderen Bogenunterrichten auf Ständer die mit Strohscheiben belegt sind, bei dem ein hoher Pfeilverlust schon garantiert ist.

Das Training findet je nach Wetterlage und Jahreszeit entweder im Sportpark Volme in Schalksmühle-Dahlerbrück, in unserer **extra dafür ausgerichteten Bogenhalle**, oder in einem **wunderschönen freien Gelände** statt. Dies bedeutet für die Jugendlichen das sie **ganzjährig trainieren** können und nicht nur, wie bei anderen Bogengemeinschaften in der Sommersaison und bei schönem Wetter.



Zukünftige Erlebnisse für fortgeschrittene jugendliche Bogenschützen und Bogenschützinnen:

Wenn bei den Jugendlichen ein Fortschritt zu erkennen ist, dürfen Sie desweiteren im **3-D-Parcour** schießen.

Wir veranstalten **zwei Turniere** im Jahr, an denen die Jugendlichen dann mit Spaß und Freude **zusammen mit den erwachsenen Bogenschützen und Bogenschützinnen** teilnehmen können. Desweiteren fährt unsere Gemeinschaft **mehrmals im Jahr auf Bogeturniere** in ganz Deutschland, dort werden wir die Jugend auch mit einbeziehen.

