



# Trainingskurse

Kursname: **Intensivtraining**

Zielgruppe:GrzG	erfahrene Schützen
Inhalt:	Analyse des eigenen Stils, Verbesserung einzelner Elemente, Technik Leitbild sehr genau, Kraftökonomie, Extremschüsse
Anzahl Termine:	4 x 120 Minuten
Vorkenntnisse:	Grundlagentraining ( mindestens 1 Saison selbst geübt ) oder sicherer Schuß Ablauf durch Erfahrung oder anderweitige Kurse, Kenntnisse Technik Leitbild, mindestens 3 Jahre aktiv geschossen.
Ausrüstung:	eigene Ausrüstung: Bogen, gleiche Pfeile, Köcher, Fingerschutz, Armschutz, ggf. Brustschutz, enganliegende feste Kleidung, geschlossene Schuhe, kleines Getränk
Kosten:	für Vereinsmitglieder frei

Vereinsübungsleiter: Christian Müller (ggf. Vertretung durch andere VÜL)

Anmeldung: [christian.mueller@dirigent63.de](mailto:christian.mueller@dirigent63.de) oder 0177-2419547

Ablauf: da es keine regelmäßigen Termine geben kann biete ich der Trainingsgruppe regelmässig Termine an, an denen die einzelnen Module absolviert werden können. So kann jeder individuell alle Termine absolvieren.