

## Einen Bogen Schießen

Bogenschießen kann vieles sein. Eine **unterhaltsame Freizeitbeschäftigung** in freier Natur. Ein fordernder **Leistungssport** mit striktem Trainingsplan. Ein **Weg aus emotionaler Erschöpfung**.

Egal was Sie suchen, in der Bogenwerkstatt finden Sie in Devid Hörnchen einen kompetenten Ansprechpartner. Er ist Trainer der Archery Academy Henry Bodnik und Lizenztrainer des deutschen Feldbogen Sportverbands E.V. (DFBV). Weiterhin ist er durch die Klinik '*die Wollmarshöhe*' zertifizierter Trainer für das therapeutische Bogenschießen.

In den **Grundkursen** lernen die Teilnehmer das Sportgerät kennen und verbringen einen spannenden Tag in der Natur. In **Einzel- oder Kleingruppencoachings** können Fortgeschrittene und Profis ihre Technik verbessern. In individuellen Treffen zur Stressbewältigung wird der Bogen zum Fenster in die Seele.

### Der Grundkurs

Mit Maximal 10 Teilnehmern treffen wir uns an meinem Bogenplatz in Berescheid wir werden und ca. 2,5 bis drei Stunden mit Schussablauf vom richtigen Hinstellen bis zum Loslassen beschäftigen. Ich werde einen Schuss erklären, Vormachen und mit jedem einzeln üben und falls nötig korrigieren, wenn der Bewegungsablauf geübt ist werden wir mit zwei oder mehreren gleichzeitig schießen, um das Gelernte zu festigen dabei kommen noch weitere Bewegungsabläufe sowie die richtige Atmung hinzu.

Bevor wir uns um das Zielen kümmern machen wir eine kleine Pause. Es gibt Kaffee und Wasser sowie Plätzchen

Anschließend werden uns dem Zielen widmen. Ich zeige Ihnen intuitives Zielen über das räumliche Wahrnehmungsfeld, dazu werden wir Übungen ohne Bogen machen und anschließend mit Bogen ausprobieren, wie es klappt

Zum Abschluss des Kurses werden wir das Gelernte auf unserem Miniparcours umsetzen und neue Erfahrungen sammeln wie ein Weitschuss, Schüsse auf 3D Ziele und Bergabschüsse

Das Gelernte habe ich in einem kleinen Text mit ein paar Übungen zusammen gefasst den Sie am ende der Veranstaltung ausgehändigt bekommen.

Die Kursgebühr von 49,-€ beinhaltet

- Den Vierstündigen Kurs
- Miete der Ausrüstung mit,
- Bogen
- Vier Pfeilen
- Armschutz
- Köcher

Wer noch eine Übernachtungsmöglichkeit sucht:

- Ingeborg Heinen  
Harperscheid 42  
53937 Schleiden  
02485/376
- Gästehaus auf Vogelsang mitten im Nationalpark Eifel:  
<http://www.gaestehaus-k13.de/de/startseite.html>
- Hotel Berghof in Hellenthal <https://www.hotel-berghof-hellenthal.de>



Termine:

Datum:	Uhrzeit:	Preis:	Anzahl d. Plätze:
01.05.	14:00	49,00 €	10
02.05.	10:00	49,00 €	10
15.05.	14:00	49,00 €	10
16.05.	10:00	49,00 €	10
29.05.	14:00	49,00 €	10
30.05.	10:00	49,00 €	10
12.06.	14:00	49,00 €	10
13.06.	10:00	49,00 €	10
19.06.	14:00	49,00 €	10
20.06.	10:00	49,00 €	10
21.08.	14:00	49,00 €	10
22.08.	10:00	49,00 €	10
04.09.	14:00	49,00 €	10
05.09.	10:00	49,00 €	10
18.09.	14:00	49,00 €	10
19.09.	10:00	49,00 €	10

Anmeldung über

[Devid@die-bogenwerkstatt.de](mailto:Devid@die-bogenwerkstatt.de)

Oder 02485/785

## **Einzelcoaching**

Das Einzelcoaching richtet sich sowohl an Einsteiger in den Bogensport wie auch an geübte Schützen, die ihren Schießstil verbessern wollen.

Der Ablauf bei Einsteigern in den Bogensport ist ähnlich dem im Grundkurs, nur kann ich hier individueller auf die Einzelperson eingehen

Bei Schützen mit Vorerfahrung wird erst der schon vorhandene Schussablauf analysiert und mögliche Verbesserungsvorschläge besprochen und eingeübt. Es werden auch Trainingsmöglichkeiten für Zuhause besprochen, damit das neu Erlernte Zuhause auch weiter geübt werden kann

Es kann von einer Einzelperson wie auch von einer Kleingruppe mit bis zu 4 Personen gebucht werden. Kommt eine Einzelperson dauert die Einheit 60 Minuten, wenn mehrere in der Gruppe sind, dauert die Einheit 90 min und kostet 35,-€ pro Person und Einheit. Ich empfehle 2 Einheiten zu buchen damit wir ausreichend Zeit haben neue Bewegungsabläufe einzustudieren.

**Größere Gruppen wie Betriebs- oder Familienausflügen erfragen bitte ein individuelles Angebot**

In dem Preis für das Einzelcoaching von 35,-€ ist der

- Unterricht für 60 bzw. 90 Minuten
- Ausrüstung mit
- Bogen
- 6 Pfeilen
- Armschutz
- Köcher
- Sowie die Benutzung des Bogenparcours am gleichen Tag

enthalten

Anmeldung und Terminabsprachen über

[Devid@die-bogenwerkstatt.de](mailto:Devid@die-bogenwerkstatt.de)

Oder 02485/785