



Trainingszeiten:

In der **Freiluftsaison** von April bis September, auf der Bogensportanlage, Hohlengarten, 57636 Mammelzen:

Mittwochs von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr

Sonntags von 11.00 bis 13.00 Uhr

Schnupperschießen ab 12:00 Uhr

Jugendtraining:

Freitags von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr

In der **Wintersaison** von Oktober bis März in der Sporthalle der Pestalozzi-Grundschule, Altenkirchen:

Montags von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Mittwochs von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Sonntags von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Schnupperschießen ab 15:30 Uhr

Jugendtraining:

Freitags von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Gäste, die gerne einmal das Bogenschießen ausprobieren möchten, sind sonntags herzlich willkommen. Bitte mit nebenstehenden Personen telefonisch oder per E-Mail terminieren.

Ansprechpartner:

1. Vorsitzender Simeon Hagemann
Ringstraße 13
57589 Pracht
Tel: 0171 2884643

2. Vorsitzender Ulrike Koini
Hauptstraße 39
57636 Sörth
02681 987509

Sportleiter Willi Bergk
Zum Galgenberg 33 a
57612 Helmenzen
Tel: 02681 70970

Kassenführerin Christian Grawe
Menther Markt 12
53773 Hennef
Tel: 02248 900780

Schritfführerin Jenni Winter
Mendter Straße 13
53567 Buchholz/Oberscheidt
Tel: 0177 4082598

Jugendleiterin Nadine Salzmann
Bruchstraße 7
57630 Hohen-Sayn
Tel: 0173 6682402

Homepage:

www.altenkirchener-bogenschuetzen.de

Wir stellen uns vor:



≡ Altenkirchener Bogenschützen 1990 e.V.

Wir sind ein Verein, bestehend aus ca. 70 Mitgliedern, die aus dem Großraum Altenkirchen kommen. In unserem Verein sind Menschen jeden Alters: zwischen 6 und 70 Jahren.



Unsere aktiven Bogenschützen

Ein idealer Familiensport für Jung und Alt

Der Bogensport ist eine Sportart, bei der man sich weitgehend unabhängig von der persönlichen Fitness, mit anderen Sportlern messen kann.

Er fordert Geist und Körper und verlangt gleichermaßen Gleichmut, Konzentration, Genauigkeit und Durchsetzungsstärke.



Leistungssport oder stressfreier Ausgleich – die Wahl liegt bei jedem selbst

Wir fördern sowohl den Leistungssport als auch das gesellige Zusammensein – ein Verein lebt schließlich von der Zufriedenheit seiner Mitglieder.

Wer den sportlichen Wettkampf sucht, wird von geprüften Trainern mit internationaler Wettkampferfahrung optimal vorbereitet. Ob Feldbogenschießen oder olympisches Bogenschießen – wir stehen jedem mit Rat und Tat bei.



Für Interessierte, die dem stressigen Alltag entfliehen wollen, gibt es ein leichtes, zwangloses Aufbauprogramm, das ihn in die Lage versetzt, ein positives Sporterlebnis zu erzielen.

Robin Hood auf Krankenschein

Bogenschießen, sagt Klaus Lindau, der Bundesreferent für den Bogensport im Deutschen Schützenbund, „ist preiswert, gesund und für fast jeden zu machen“. Vom Jugendlichen bis zum Hochbetagten: Beinahe jeder könne den Sport ausüben, „auch, wenn er bewegungseingeschränkt ist“, so Lindau. Bogenschießen ist ein statischer Sport, deshalb können ihn auch Rollstuhlfahrer ausüben. Sogar Blinde. Statt des Visiers haben sie eine spezielle Zieleinrichtung, die mittels optischer Signale den Weg in die Scheibe weist. Für Jugendliche mit der Aufmerksamkeitsstörung ADHS ist Bogenschießen ideal.

Mind Set - Training fürs Gehirn

In vielen Rehabilitationszentren für chronisch Kranke gehört Bogenschießen inzwischen zum Programm. Denn das Spiel mit Pfeil und Bogen stärkt nicht nur die Rücken- und Armmuskeln. Es sorgt auch für eine exzellente Koordination – und für Konzentration. Sich sammeln, den Bogen in einer fließenden Bewegung heben, spannen und dann den Pfeil loslassen: In solchen Momenten erreicht der Schütze seine innere Ruhe.



Mit Unterstützung unserer qualifizierten und lizenzierten Trainer helfen wir Ihnen gerne weiter. Sprechen Sie uns an.