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 über info@altenkirchener-bogenschuetzen.de einen Termin vereinbaren.



Schriftführerin: Jenni Winter

Email: schriftfuehrer@altenkirchener-bogenschuetzen.de

Sportleiterin: Sabine Mörstedt

Email: Sportleiter@altenkirchener-bogenschuetzen.de

Jugendleiter: Felix Strobel

Email: jugend@altenkirchener-bogenschuetzen.de

Platzwart: Sabine Mörstedt

Gerätewart: Eugen Epp/Felix Strobel

Email:

info@altenkirchener-bogenschuetzen.de

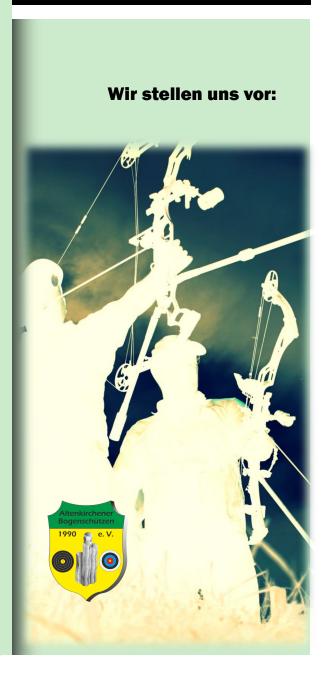
Telefon:

02681/987509

Homepage:

www.altenkirchener-bogenschuetzen.de







≡ 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 lizensierten Trainer helfen wir Ihnen gerne weiter. Sprechen Sie uns an.