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 11:30 Uhr

Jugendtraining:

Freitags von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr

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

Montags von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr
Mittwochs von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Sonntags von 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr
NEU:
Freitags: Basiskurs von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Jugendtraining:
Freitags von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Gäste, die gerne einmal das Bogenschießen ausprobieren möchten, sind sonntags herzlich willkommen.

Anmeldungen unter:
www.altenkirchener-bogenschuetzen.de

Scan me

Ansprechpartner:

1. Vorsitzende **Ulrike Koini**
Email: **1.Vorsitz@altenkirchener-bogenschuetzen.de**

2. Vorsitzende **Nadine Salzmann** (kommissarisch)
Email: **2.Vorsitz@altenkirchener-bogenschuetzen.de**

Kassenführer: **Christian Grawe**
Email: **Kassenwart@altenkirchener-bogenschuetzen.de**

Schriftführerin: **Jenni Winter**
Email: schriftfuehrer@altenkirchener-bogenschuetzen.de

Sportleiterin: **Sabine Mörstedt**
Email: Sportleiter@altenkirchener-bogenschuetzen.de

Jugendleiter: **Nadine Salzmann**
Email: jugend@altenkirchener-bogenschuetzen.de

Platzwart: **Yannis Krauthausen**

Gerätewart: **Udo Krauthausen**
Pressewart: **Laura Koini**

Email:
info@altenkirchener-bogenschuetzen.de

Telefon:
02681/987509

Homepage:
www.altenkirchener-bogenschuetzen.de

Altenkirchener Bogenschützen 1990 e. V.

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.

In vielen Rehabilitationszentren für chronisch

Mind Set - Training fürs Gehirn

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.