



am Gerhardhof



## SCHNUPPERKURSE

Schnupperkurs min. 5 Teilnehmer 90 Min.		mit Welcomecard
Erwachsene	€ 40.00	€ 30.00
Kinder/Jugendliche bis 16 J.	€ 25.00	€ 20.00

Aufwärmen • Vorübungen Schussablauf • Kleine Materialkunde + Leihmaterial • Praxis

## GRUPPENTRAINING / EVENT

Gruppentraining Event min. 5 Teilnehmer 4 Stunden		mit Welcomecard
Erwachsene	€ 70.00	€ 54.50
Kinder/Jugendliche bis 16 J.	€ 55.00	€ 41.50

Aufwärmen • Vorübungen Schussablauf • Kleine Materialkunde + Leihmaterial • Praktische Einführung • Erlernen des Bewegungsablaufes • Kleine Spiele/Wettbewerbe mit dem Bogen

## GRUNDLAGENEINSCHULUNG

Grundlagenschulung min. 3 Teilnehmer 120 Min.		
Voraussetzung: aktiver Bogenschütze		mit Welcomecard
Erwachsene	€ 50.00	€ 47.50
Kinder/Jugendliche bis 16 J.	€ 35.00	€ 26.50

Sicherheitsbestimmungen • Materialkunde + Leihmaterial • Grobtuning des Materials • Aufwärmen • Erlernen des Bewegungsablaufes • Schussablauf • Scoring • Kleine Spiele/Wettbewerbe mit dem Bogen • Einführung Mentaltraining • Einführung Atemtechnik • Aufbautraining Ausdauer inkl. Übungen für Zuhause

## PRIVATUNTERRICHT für Bogenschützen mit eigenem Material

Individueller Privatunterricht 90 Min.		
Erwachsene	€ 90.00	
Kinder/Jugendliche bis 16 J.	€ 70.00	
Individueller Privatunterricht 180 Min.		
Erwachsene	€ 150.00	
Kinder/Jugendliche bis 16 J.	€ 110.00	

Individuelles Training (je nach Leistungsniveau bis Wettkampfttraining) • zielgerichtet nach Wünschen der Teilnehmer • persönlicher Trainingsplan

**ANMELDUNG  
AN DER REZEPTION**