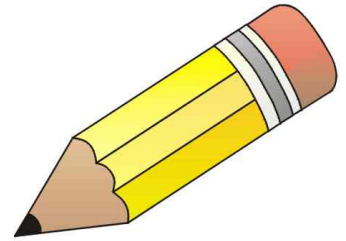




03. Apr. 2011



## Trainingsday-FITA

### von Bogenschützen für Bogenschützen mit Compound- & Recurvebögen

Mit Gleichgesinnten unter fachlicher Anleitung individuell und effektiv Trainieren!

Liebe Bogensportfreunde,

zurückblickend auf die durchgeführten Trainingsday Veranstaltungen 2010 und der nicht abreißenden enormen Nachfrage nach weiteren Trainingsdays verbunden mit der unverändert schlechten Versorgung mit Trainern in den Vereinen, bieten wir jeweils zum Saisonbeginn an jedem 1. Sonntag im April und an jedem 1. Sonntag im Oktober in Zusammenarbeit mit dem Bogensport SV Esterwegen e.V. im Freien und/oder in der Halle unseren Trainingsday unter der bewährten Leitung von Andreas Semrow an.

Als Trainer steht wie gewohnt Bernd Braband (mehrfacher Deutscher Meister und Staff-Shooter bei OK-Archery) mit FÜL-B Lizenzen für alle Teilnehmer zur Verfügung, er wird individuell auf die Schützen eingehen und Optimierungsmöglichkeiten aufzeigen.

Anmeldung: Der Trainingsday ist von der Teilnehmerzahl begrenzt und wird in der Reihenfolge der Anmeldungen und Teilnahmegebühren belegt. Die Teilnahmegebühr beträgt 25,00 € pro Person, in der Gebühr ist das gemeinschaftliche Mittagessen und der Nachmittagskaffee enthalten. Die Teilnahmegebühr bitte auf das Konto A. Semrow Nr. 015444360, BLZ 28570024, Deutsche Bank, Verwendungszweck: TD 2010, Name, Teilnehmerzahl.

Um die Teilnahme rechtzeitig zu sichern, bitte schnellstmöglich per E-Mail oder Post unter Angabe der Bogenart und Teilnehmerzahl anmelden.

Anmeldeschluss ist der 12. März 2011

Meldungen an: Andreas Semrow, Dr.-Leewog Str. 4, 26817 Rhaderfehn, Tel. 04952-808288 od. 0151-22815664, E-Mail: [a.semrow@ewetel.net](mailto:a.semrow@ewetel.net)

#### Ablauf des Trainingsday

Treffen: 9:00 Uhr auf dem Bogensportplatz in Esterwegen, Am Erikasee, 26897 Esterwegen

Begrüßung: 9:30 Uhr

Beginn: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr Stil-, Schießtechnik- & Optimierungsanalyse

13:00 Uhr bis 13:45 Uhr gemeinsames Mittagessen (Nudeln mit Gulasch)

13:45 Uhr bis 14:45 Uhr üben der Optimierungserkenntnisse

14:45 Uhr bis 15:15 Uhr Kaffeepause

15:30 Uhr bis 17:00 Uhr (Fita 1x36 Pfeile 30m) Erfolgskontrolle der Optimierungserkenntnisse

Ende: ca. 17:00 Uhr mit abschließendem Statement

Die Teilnehmer schießen auf eigene Gefahr, ohne Anspruch auf Schadenersatz, wenn bei der Durchführung des Schießens eine Beschädigung des Materials erfolgt. Es dürfen nur die vom Veranstalter zugewiesenen Scheiben beschossen werden.