



An die LG- Auflageschützen



und solche, die es werden wollen
im Schützengau Vilshofen

Der Schützengau Vilshofen organisiert im November zwei

Drei-Tage-Seminare

für LG-Auflageschützen,
die ihre Ergebnisse stabilisieren bzw. verbessern wollen
mit der bekannten **DSB**-Trainerin Iris Zimmer
Olympia- und Weltcup-Teilnehmerin

Lehrgangsort: **Schützenheim der Bayerwaldschützen Eging**

Termine: **Freitag bis Sonntag, 3. - 5. November 2023**
oder Montag - Mittwoch, 6. - 8. November 2023

1. Tag 17-21 Uhr: ca. 4 Stunden - Begrüßung - Vorstellung - Kennenlernrunde
Überprüfung der äußeren Anschläge - Theorie Äußerer Anschlag

2. Tag 9-18 Uhr: ca. 9 Stunden (incl. Pausen) Theorie und Praxis (Atmung) -
Konzentrationsübungen - Einblicke ins Augentraining - Theorie und Praxis Zielen -
Theorie und Praxis Abziehen

3. Tag 9-16 Uhr: 7 Stunden (incl. Pausen) Zusammenfassung der Technikelemente -
Fragen - Theorie und Praxis Ablauf / wie funktioniert Mentaltraining - hilfreiche
Bewegungsübungen - wettkampfnahes Training - Abschlußbesprechung

Kosten je Teilnehmer: 155,- € - Die Kosten für Anreise, Verpflegung und Übernachtung
der Trainerin übernimmt dankenswerterweise der Schützengau Vilshofen

Ausrüstung bitte mitbringen - falls nicht vorhanden, bitte bei Rudi Lawrenczuk
Bescheid geben, wir finden eine Lösung

Verbindliche Anmeldung bis spätestens 27. Mai 2023

bei Gau-Auflage-Referent Rudi Lawrenczuk, 94486 Osterhofen, Nelkenstr. 12,
Tel. 0 99 32 / 90 70 43 oder 0172 - 900 55 04 - e-Mail RLawrenczuk@aol.com