

Ein **Servus** an Alle,
die bereit sind, mehr für sich zu tun.

Mit Leichtigkeit besser zum Ziel kommen, dazu habe ich ein

präventives **Workout** für Bogenschützen erarbeitet.

Gemeinsam werken wir an:

Gelenkmobilisation- für verbesserte Beweglichkeit

Muskelaufbau- für mehr Stabilität beim ziehen und zielen

Sehnendehnung- für funktionelle Muskulatur

Standtraining- fest wie ein Baum

Mentalcoaching- klarer Fokus, ruhiger Geist

Sonntag 08.06.25 ab 11:00h
für €10.- pro Schützen
am Parcours BSV Union Pillichsdorf

Anmeldung erbeten
0676/36 40 052

Freu mich auf Euch
Hannelore Berthold
Dipl. Gesundheitstrainerin und ÖBSV Übungsleiterin

Mehr Spass am Sport ohne Schmerzen oder Überbelastung :)