

Ein **Servus** an alle Mitglieder,

gerne möchte ich Euch zeigen, wie Ihr mit Leichtigkeit besser zum Ziel kommt, dazu habe ich ein

präventives **Workout** für Bogenschützen erarbeitet.

Gemeinsam werken wir an:

Gelenkmobilisation- für verbesserte Beweglichkeit

Muskelaufbau- für mehr Stabilität beim ziehen u zielen

Sehnendehnung- für funktionelle Muskulatur

Standtraining- fest wie ein Baum

Mentalcoaching- klarer Fokus, ruhiger Geist

Sonntag 02.03.25 14:00h und **Samstag 08.03.25 11:00h**

ca. 1Stunde für € 10.- pro Schütze

am Parcours in Pillichsdorf

Anmeldung vor Ort (Liste wird bei der „Einschreibe“ hinterlegt),

oder Ihr ruft mich an bzw schreibt mir

0676/36 40 052

Freu mich auf Euch

Hannelore Berthold

Gsundheitstrainerin und BSV Übungsleiterin

Mehr Spass am Sport ohne Schmerzen oder Überbelastung :)

