



# Teamevent Bogenschießen

Bogenschießen fördert Geist und Haltung. Es fordert den ganzen Körper und trainiert die gerade Körperhaltung. Bewusstes Atmen trägt zur Entspannung und Konzentration bei und der Wechsel von Spannung und Entspannung der gesamten Muskulatur führt zu einem besseren Körperempfinden. Vor allem bei Rücken- bzw. Wirbelsäulenschäden wird Bogenschießen innerhalb der Therapie eingesetzt. Bei dem Event werden die richtige Haltung, sowie Schusstechniken vermittelt.

Bogenschießen ist ein ganzheitliches Training für Geist und Körper.

## Veranstaltungsort:

Bogensportverein TV Emsdetten in Emsdetten

## Dauer der Veranstaltung

3 Stunden, von Mai bis September

## Leistungen:

- Einweisung durch Profischützen
- 3 Stunden Bogenschießen
- Getränke
- Weitere Verpflegung auf Wunsch