



# Das Training

## Freiluftsaison

(Anfang April bis Ende September)

Training für Einsteiger und Fortgeschrittene  
(Rainer Gaedtke)

- Donnerstag 18:00 – 20:00 Uhr
- Sonnabend 14:00 – 17:00 Uhr

Training für Fortgeschrittene  
(Stefan Graap)

- Dienstag 17:00 – 19:00 Uhr

Auf der Hufe 7, 23847 Siebenbäumen  
(Trainingsplatz links hinter dem Sportlerheim)

## Hallensaison

(Ende September–bis Anfang April)

Training für Einsteiger und Fortgeschrittene  
(Rainer Gaedtke)

- Donnerstag 18:00 – 20:00 Uhr
- Sonnabend 14:00 – 17:00 Uhr

Training für Fortgeschrittene  
(Stefan Graap)

- Dienstag 18:00 – 20:00 Uhr

Schiphorster Weg 5, 23898 Sandesneben  
(Schulzentrum Sandesneben, kleine Sporthalle)



### Kontakt:

Rainer Gaedtke  
trainer@gws-bogensport.de  
0172 / 140 22 29  
www.gws-bogensport.de



# Bogensport



## Der wahrscheinlich älteste Sport der Welt

Mit dem Bogen schossen bereits die Menschen der Altsteinzeit. Der älteste Fund in Deutschland ist über 17.000 Jahre alt. Mittlerweile können wir auf Pfeil und Bogen zur Nahrungsbeschaffung verzichten. So ist Bogensport heute ein idealer Ausgleich zu Stress und Hektik des Berufslebens.



## Bogenschießen in Siebenbäumen

Im August 2012 wurde die Bogensparte des SV Grün-Weiß Siebenbäumen gegründet. Zuerst trainierten wir auf dem Fußballplatz. Mittlerweile haben wir ein eigenes Trainingsgelände und im Winter feste Hallenzeiten im Schulzentrum Sandesneben.

Die Mitglieder sind zwischen 11 – Ende 60 Jahre alt. Wer Lust hat, kann an Turnieren und Meisterschaften teilnehmen, Voraussetzung ist es nicht. Vom einfachen Langbogen bis zum Hightech-Bogen aus Carbon werden bei uns alle gängigen Bogenarten benutzt. Ob mit oder ohne Visier, bei uns gibt es keine Beschränkungen: Jeder schießt den Bogen, den er sich selber ausgesucht hat.

## Bogenschießen – ein Kinderspiel?

In Spielfilmen sieht Bogenschießen so einfach aus: zwei Pfeile – drei Treffer, mindestens. Leider ist die Praxis anders. Wenn es nicht bei Zufallstreffern bleiben soll, heißt es: üben, üben, üben. Wichtig ist neben Kraft und Ausdauer eine gute Körperhaltung und die Fähigkeit, sich bei jedem Schuß neu zu konzentrieren.



Sportliches Bogenschießen hilft bei Stressabbau – der Kopf wird frei und bei richtiger Ausführung können neben Rückenprobleme auch Verspannungen im Schulterbereich gelindert werden. Ob 8 oder 80: eine Altersgrenze gibt es nicht. Es ist also nie zu spät, mit dieser Sportart anzufangen.

## Bogensport – passt das zu mir?

Wer Spaß in der Gemeinschaft einer bunt gemischten Gruppe haben möchte, ist bei uns richtig. Und wer ab und zu nur seine Ruhe haben will auch.



## Probetraining

Alle, die an einem Probetraining (vier Termine á zwei Stunden, Ausrüstung wird gestellt) teilnehmen möchten, sind immer willkommen. Eine vorherige Anmeldung ist nötig.

Die Gebühr von 20,- € für das Probetraining wird bei Vereinseintritt mit dem ersten Mitgliedsbeitrag verrechnet.

Wir helfen beim Einstig und beraten beim Erwerb einer Grundausrüstung. Von einem vorschnellen Kauf, vor allem im Internet, raten wir ausdrücklich ab. Das Trainerteam beraten gerne bei der Auswahl des geeigneten Materials.



## Der Trainingsplatz

Kinder, Jugendliche und Erwachsene trainieren zwei- bis dreimal in der Woche unter sachkundiger Leitung:

- in der Freiluftsaison auf unserem Trainingsplatz in Siebenbäumen links hinter dem Sportlerheim. Dort stehen Scheiben auf Distanzen von 10 bis 70 m. Als Schutz vor Regen und Sonne ist die Schießlinie teilweise überdacht.

- in der Hallensaison in der kleinen Sporthalle des Schulzentrums Sandesneben auf 18 m.

