

Intuitives Bogenschießen

Das Bogenschießen ist der sportliche Weg zu sich selbst zu finden. Es eignet sich für alle Altersgruppen ab 10 Jahren bis zur Seniorin/zum Senior und auch für körperlich eingeschränkte Menschen. Beim Bogenschießen finden wir Ruhe und Gelassenheit, die wir brauchen, um Stress und Hektik des Alltags besser zu bewältigen. Gleichzeitig stärken wir unseren Rücken. Die bewusste An- und Entspannung, die beim Spannen des Bogens und dem Lösen der Sehne ausgeübt wird, lässt uns neue Kraft schöpfen und bringt Körper und Geist in Harmonie. Gleichzeitig bedeutet jeder Treffer ein Erfolgserlebnis! **Die Ausrüstung wird gestellt.**

Bitte mitbringen: Feste Schuhe und der Witterung angepasste Kleidung.

Kurs-Nr.	88-004 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Jürgen Pankau
	Freitag, 03.05.2024, 15:00 - 17:15 Uhr
Daten und Kosten	62,50 Euro Bei Regenwetter kann es zu Terminverschiebungen kommen. Die Leihgebühr für das Equipment ist im Preis enthalten.
Veranstaltungsort	Kossehof, Seminarhaus I, Raum 1.1 Vogelpohlstr. 3, 49716 Meppen Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Madlen Frese

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.05.2024	15:00 - 17:15 Uhr	Kossehof, Seminarhaus I, Raum 1.1
17.05.2024	15:00 - 17:15 Uhr	Kossehof, Seminarhaus I, Raum 1.1
24.05.2024	15:00 - 17:15 Uhr	Kossehof, Seminarhaus I, Raum 1.1