



Ausschreibung Jedermann-Lehrgang

Mentaltraining (mit VÜL-Verlängerung)

Datum: 14.03.2026
Beginn 10:00 Uhr Ende: 17:00 Uhr

Lehrgangsort: 1. FC Passau
Vereinsheim
(gegenüber vom Bauhaus Passau; Danziger Str. 47, 94036
Passau)
Danziger Str. 40,
94036 Passau

Ausbilder: Eva Degenhart

Thema: **Mentaltrainning**
Fokus lenken – Routinen entwickeln – Leistung entfalten!

- was ist eigentlich Aufmerksamkeitslenkung und was kann sie für dich tun?
- was sind Handlungspläne und wie kannst du sie für dich nutzen?
- warum der Warm-Up total unterschätzt wird?
- Anwendungsbeispiel für das Training mit Bogenschützen

Lehrgangsgebühr: 35,00 EUR (wird vor Ort kassiert)

Verpflegung: Getränke vor Ort
Essen Selbstversorger
Alternative: Indische Küche beim Vereinswirt

Mitzubringen: Schreibmaterial
Für das Anwendungsbeispiel bitte wetterfeste Kleidung
mitbringen. Ausrüstung wird gestellt

Anmeldung/Rückfragen: Sebastian Berger

Kontakt vor Ort: Eva Degenhart
+49 176 45637344

Anmeldeschluss: 01.03.2026

Dieser Jedermann-Lehrgang wird für interessierten Schützen und Vereinstrainer im Bezirk Niederbayern, bei max. 16 Teilnehmern, durchgeführt. Teilnehmer, die den Lehrgang als VÜL-Verlängerung nutzen, bringen ihren VÜL- und Schützenausweis mit.

Sebastian Berger, Koordinator Sport Bogen, Wallersdorfer Str. 5, 94431 Ganacker

Handy: 0171 86 51429, E-Mail: liga-bogen@schuetzenbezirk-niederbayern.de

Schützenbezirk Niederbayern



Anmeldung Jedermann-Lehrgang mit VÜL-Verlängerung

Mentaltraining – Fokus lenken – Routinen entwickeln – Leistung entfalten!

Name:	
Vorname:	
Straße:	
PLZ/Ort:	
Geburtsdatum:	
Tel:	
Schützenpassnummer:	
E-Mail:	
Disziplin (Bogenart):	
Verein:	
VÜL-Verlängerung Ja/Nein? Wenn ja, VÜL - Nummer	
<u>Neu VÜL-Mappe (Stand: Oktober 2019)</u>	
Kann selbst beim BSSB Shop bestellt werden.	https://www.bssb-shop.de/70-v-ul-mappe-bogen.html

Datum:

Ort:

Unterschrift:

Die Anmeldung bitte per E-Mail (PDF-Datei) oder Post an die unten genannte Adresse schicken.

Anmeldeschluss ist der 01.03.2026

Sebastian Berger, Koordinator Sport Bogen, Wallersdorfer Str. 5, 94431 Ganacker

Handy: 0171 86 51429, E-Mail: liga-bogen@schuetzenbezirk-niederbayern.de