



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: | Mentaltraininig Fokus lenken – Routinen entwickeln – Leistung entfalten! <ul style="list-style-type: none">- 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



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