

**Kennen Sie
schon ...**



**Thüringer
Behinderten- und
Rehabilitations-Sportverband e.V.**

Bogenschießen



gemeinsam *aktiv*

Was bringt Bogenschießen?

Bogenschießen schult Fähigkeiten, die besonders – aber nicht nur – im täglichen Arbeitsalltag benötigt werden:

- **Konzentrationsfähigkeit**
Die Fähigkeit, sich auf ein Ziel zu konzentrieren, wird gesteigert. Aber nicht nur auf das Ziel selbst, sondern auch der Weg zum Ziel spielt beim Bogenschießen eine Rolle. Denn wird der Weg in Richtung Ziel nicht richtig „kalkuliert“, wird der Pfeil die Zielscheibe nicht erreichen bzw. treffen.
- **Innere Ruhe**
Um gut zu zielen, ist innere Ruhe Voraussetzung. Diese wird erreicht, indem man seine tausend Gedanken hinten anstellt und sich ausschließlich auf das Ziel konzentriert.
- **Körperbewusstsein**
Beim Bogenschießen spielt die richtige Körperhaltung eine wesentliche Rolle.
- **Stressresistenz**
Diese Sportart ist hervorragend geeignet, um Stress abzubauen, weil sie einen Ausgleich zu einem hektischen Arbeitsalltag bietet. Mit Bogenschießen wird nicht nur Stress abgebaut, sondern man wird auch stressresistenter.
- **Selbstbewusstsein**
man ist von der positiven Wirkung des Bogenschießens auf das Selbstbewusstsein überzeugt. Es steigert nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern es können auch Ängste abgebaut werden.
- **Die Philosophie**
es ist besonders wichtig, die „Philosophie“ des Bogenschießens zu vermitteln: sich auf das Wesentliche konzentrieren, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und sich auch auf den Weg zu konzentrieren, um das Ziel zu erreichen.



Unsere Adresse:

99091 Erfurt · August-Röbling-Straße 11
– im Norden unserer Landeshauptstadt.

Sie erreichen uns unter:

Tel.: 03 61 / 3 45 38 00 und Fax: 03 61 / 3 45 38 02

E-Mail: tbrsv@t-online.de · www.tbrsv.de