



Trainingscamp „Bogensport“ 2024 auf Borkum

Die Bogensportabteilung des SV Benediktushof Reken e.V. veranstaltet im Jahr 2024 zum dritten Mal ein Trainingscamp „Bogensport“ auf der wunderschönen Nordseeinsel Borkum.

Dabei richten wir uns vor allem an erwachsene Schützinnen und Schützen, die ihr Können optimieren möchten. Wir werden Kenntnisse in Schießtechnik, Materialkunde, Fitness und auch Mentaltraining vermitteln. Aber vor allem werden wir beim Schusstraining mit Aufgaben in dieser Woche ganz viel Spaß haben.

Wir haben dafür den „TUS Borkum e.V.“ auf Borkum gewinnen können. Hier bieten sich für uns sportlich optimale Bedingungen und der Erfahrungsaustausch unter uns Schützen als auch mit Schützen des TUS Borkum e.V. Untergebracht werden wir in großen Mehrbettzimmern (männlich/weiblich getrennt) in einem Gästehaus des TUS Borkum e.V.

Ein Team aus drei bis vier lizenzierten Trainern unter Führung von Andreas Olschweski (Trainer C-Leistung) steht uns permanent zur Verfügung. Vor Ort haben die Schützen die Möglichkeit aktuelle Trainingsmethoden auszuprobieren um ihren Schiessstil zu optimieren. Infos zur Anlage findet Ihr unter: <https://www.tus-borkum.de>.

Die Anreise bis Borkum erfolgt in eigener Regie, am Bahnhof Borkum (Treffpunkt Casino) werden wir Euch dann in Empfang nehmen. von dort folgt ein kurzer Fußmarsch zur Unterkunft. Alle genauen Details (z.B. Fahrzeiten, Packlisten) folgen zeitnah nach der bestätigten Anmeldung.

Alle Informationen zum Camp:

Zeitraum: 03.08.2024 – 10.08.2024

Ort: TUS Borkum e.V., Hindenburgstraße 97, 26757 Borkum

Leistungen:
(Auszug)

- 7 Übernachtungen inkl. Vollpension
- Überprüfung der Schiesstechnik (kurze Entfernung, Videoanalyse)
- Schusstraining (Recurve, Compound, BoV)
- Stresstraining (Windtraining)
- Materialkunde (Theoretisch und praktisch)
- Fitness, Konditions- und Bewegungstraining
- Mentaltraining (nach Mehrheitsentscheidung)
- Ernährung im Bogensport und Wettkampf (nach Mehrheitsentscheidung)

Achtung: Im Unkostenbeitrag nicht enthalten ist das Fahrticket nach Borkum und zurück.

Preis: € 515,00 pro Teilnehmer

Anmeldung: Die Anmeldung per Mail an ulla_albers@t-online.de