

# Jedermann-Tageslehrgang

(auch für VÜL-Verlängerung und –Weiterbildung)



**Thema:** **Trainingsmethodik:  
Vom Einsteigertraining bis zum Leistungstraining**

**Termin:** **Sonntag, 23. Dezember 2018**

Beginn: 09:30 Uhr,  
Ende: 16:30 Uhr

**Ort:** Schützenverein 1954 Schwand e.V.  
Nürnberger Str. 46  
90596 Schwanstetten

**Lehrgangsleitung:** Oliver Fünfgelder (Trainer C-Leistungssport im DSB)

**Lehrgangsgebühr:** 25,- € (in bar am Lehrgangstag zu zahlen)

**Anmeldung:** schriftlich (per E-Mail) bei  
Oliver Fünfgelder ([oliver@fuenfgelder.de](mailto:oliver@fuenfgelder.de))

Der Lehrgang ist auf 20 Teilnehmer begrenzt.

**Meldeschluss:** 17. Dezember 2018

**Zielgruppe:** **Jeder interessierte Bogenschütze**  
(zur VÜL-Verlängerung bitte Testatheft mitbringen)

**Inhalt:** **1. Trainingsmethodik**  
Worauf ist beim Training für unterschiedliche Zielgruppen  
(neben der Technik) zu achten:

- Einsteigertraining
- Breitensporttraining
- Wettkampftraining
- Leistungstraining

Hier werden wir an vielen Beispielen in Theorie und Praxis  
leistungsgerechte Trainingsinhalte kennen lernen.

**2. Trainingsperiodisierung im Trainingsjahr**  
Wann wird im Laufe eines Jahres was trainiert? Welche Arten  
von Trainings gibt es und wie bauen sie aufeinander auf?

Bitte eigenen Bogen für den Praxisteil mitbringen.

Anschrift:  
Zwischen den Dörfern 9  
91154 Roth

Kontakt:  
Tel.: 09171/899203  
Mail: [oliver@fuenfgelder.de](mailto:oliver@fuenfgelder.de)