



Schützenbezirk 06 Aachen e.V.

im Rheinischen Schützenbund e.V. 1872

Bezirksligareferent Bernd Kreuz Kolpingstr.39 52078 Aachen



Tel.: 0241 5600 0290

Mobil: 0160 9696 9559

Fax: 0241 9278 7850

bernd.kreuz@gmail.com

Aachen, den 16.11.22

Trainingswochenende Luftgewehr-Auflage

31.3.23 – 02.04.23

Wir haben es geschafft, in unserem Bezirk, Iris Zimmer für ein Trainingswochenende Luftgewehr Auflage zu gewinnen.

Iris Zimmer ist A-Lizenz Trainerin DOSB und DSB.

Sie hat an den Olympischen Spielen in Atlanta teilgenommen und ist für Luxemburg gestartet.

In der Vergangenheit hat Sie auch das Training der Nationalschützen in Luxemburg durchgeführt.

Inzwischen führt Sie diverse Lehrgänge beim DSB und in Vereinen, Kreisen und Bezirken durch.

Wir denken, es ist ein wichtiger Schritt, ein solches Training anzubieten.

Die Ausschreibung für den Lehrgang befindet sich im Anhang.

Für weitere Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Christian Tielens
Bezirksvorsitzender

Bernd Kreuz
Ligaleiter

3 Tage Wochenendtraining Luftgewehr Auflage	
Termin:	31.3.23 - 2.4.23
Preis:	190 €
Ort:	Aachen-Brand * St. Donatus Schützen * Schützenheim * 52078 Aachen Rombachstrasse 3 * Am Sportplatz
Zielgruppe:	Luftgewehr Auflageschützen * alle Leistungsbereiche *
Inhalte:	<p>LG Auflagetraining Schwerpunkt Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individuelle Anschlagkontrolle - Techniktraining Atmung / Zielen/Abziehen/Nachziehen - Durchführung verschiedener Trainingsmethoden - Abwechslungsreiches Training in Theorie und Praxis
Leitung:	Iris Zimmer DOSB A-Trainerin Gewehr
Meldeschluss:	25.02.2023
Teilnehmer:	<p>Max. 10 Teilnehmer !</p> <p>Voraussetzung für das Zustandekommen des Lehrganges ist die genügende Anzahl von Anmeldungen. Es entscheiden die Reihenfolge der Anmeldungen und der entsprechende Zahlungseingang der Teilnehmergebühr. (Die Zahlungsaufforderung erfolgt unmittelbar nach Erhalt der Anmeldung) Bei Überbelegung des Lehrganges werden RSB-Mitglieder des Bezirkes 06 bevorzugt angenommen</p>
Wichtig:	<p>Termin 31.03. - 02.04.2023.</p> <p>Start des Trainings ist am 31.03.2023 um 17 Uhr. Der erste Tag endet ca. 21 Uhr. Samstags wird von 9 Uhr bis ca. 18 Uhr trainiert. Am Abend steht Iris Zimmer gerne ab 19:30 Uhr zu weiterem Individualtraining zur Verfügung. Sonntags wird ab 9 Uhr trainiert und der Tag endet dann gegen 16 Uhr.</p> <p>Essen können wir in Brand Samstag und Sonntag bestellen und liefern lassen. * Diese Kosten sind im Lehrgang nicht enthalten * Nach Absprache ist auch zusammen frühstücken möglich.</p>
Meldungen :	<p>Bernd Kreuz Mail: Bernd.Kreuz@gmail.com Tel. 0160 96969559</p>
Weiter Info :	<p>Es ist angedacht Iris Zimmer für weitere Trainings zu bekommen mit folgenden Schwerpunkte</p> <p style="text-align: center;">Mental Training</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung in Mentaltraining - Soforthilfen im Wettkampf - Umgang mit unerwarteten Situationen - Visualisierungstechniken - Erholung verbessern - Leistungsentwicklung beschleunigen - Gut sein, wenn es darauf ankommt - Training in Theorie & Praxis am Schießstand <p style="text-align: center;">Trainingsmethoden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik, Taktik, und Kondition - Wettkampfvorbereitung - Augentraining - Mentaltraining in Theorie & Praxis am Schießstand