

BOGENSPORTZENTRUM BREITENSTEIN



Jahresprogramm 2012

www.drei-b.at



Heute ist Waschtag
das reinste Vergnügen...

www.munz.at
0732/25 22 130

WÄSCHEREI
MUNZ

waescherei@munz.at

Wir waschen und bügeln Ihre gesamte Privatwäsche,
Gastronomiewäsche und der liebe Zustelldienst
bringt sie zu Ihnen nach Hause.



DICTUM
DICKIHERDIM

MEHR ALS WERKZEUG

www.mehr-als-werkzeug.de Telefon: +49-(0)991-9109-901



Inhaltsübersicht

	Unsere Trainer	5
	Terminübersicht Kurse	6
Baukurse	Bogenbau - Anfänger	8
	Bogenbau - Women Only!	9
	Bogenbau - Fortgeschrittene	10
	Sehnenbau	11
	Pfeilbau	13
	Indianerflötenbau	14
Schießkurse	Einsteigerkurs Bogenschießen	15
	Step I - Anfänger	16
	Step II - Train Yourself	21
	Step III - Turnierreife	22
	Step IV - Mentaltraining	23
Sonstige Kurse	Regelkunde	25
	Kid's Week	26
	Kennenlernabend: Compound & Olympic Recurve	27
	Koordination & Fitness	28
	Slacklining	29
	Qi Gong für Bogenschützen	30
	Rhythmik & Bogenschießen	31
	Magma Drechselkurs	33
	Turniertermine	34




INTERSPORT
eybl

DIE NATUR RUFT.
SEVEN SUMMITS
ANTWORTET!

**SEVEN
SUMMITS**

Holen Sie sich das ultimative Outdoor-Feeling für die ganze Familie. Mit Jacken, Hosen, Schlafsack & Co. von SEVEN SUMMITS sind Sie für jedes Erlebnis in der Natur bestens gerüstet.
Jetzt exklusiv bei Intersport eybl. www.7summits.co.at www.eybl.at

Impressum: Informationen zu Kursen und Angeboten des Bogensportzentrums Breitenstein, Am Breitenstein 9-11, 4202 Kirchschlag. Für den Inhalt verantwortlich Bernhard Badgruber sowie die bei den jeweiligen Veranstaltungen und Kursen angegebenen Trainer. Soweit nicht anders angegeben Fotos von Privat. Gestaltung derdiedas wunderwuzi e.U., Linzer Straße 5, 4470 Enns. Alle Rechte vorbehalten.

Spiel mit mir!

F10
Wir bewegen Linz

Further Straße 10, 4040 Linz/Urfahr, Tel: 07 32/75 70 90
SQUASH + BADMINTON + FITNESS www.f10.at

CARBON EXPRESS®

Carbon Express ist der ideale Partner für den traditionellen Bogensport. Mit einer Auswahl an Schäften und Spinewerten wie keine andere Marke. Vertrauen auch Sie auf Carbon Express.

www.carbonexpressarrows.com

SHOOT BETTER
3D/HUNTING ARROWS

Vertrieben von:
Big Archery - Bignami Spa
www.BigArchery.com



Unsere Trainer



Bernhard Badegruber

Bogensportzentrum Breitenstein
Übungsleiter - ÖBSV, Trainer im intuitiven Bogenschießen - SCOLA, Leiter des Bogensportzentrums, Bildungshauses und Waldhäusl am Breitenstein

www.drei-b.at



Horst Katzmaier

Bogensportzentrum Breitenstein
Staatlich geprüfter Bogensport-Instructor, Bogenbauer aus Leidenschaft; Zuständig für Sehnen-, Pfeil- und Parcoursbau

www.drei-b.at



Dipl. Biol. Urte Paulus

Staatlich geprüfte Bogensport-Trainerin (A-/L3), Dipl. Sport Mental Trainerin, Trainerausbildnerin des WA-Weltverbandes (i.A.) u. des ÖBSV (alle Level), 3D-Bundestrainer von 2009 - 2011

www.weisserpfeil.com



Walter Hofer

Ganz schlicht und einfach ein Schreiner, der Indianerflöten- u. Bogenbau zum Nebenberuf gemacht hat, schlichtweg ein Holzwurm aus Leidenschaft.

www.indianerflöten-und-bogenbau.de



Manfred Starmayr

Coach L1 für Bogenschießen, Sportkletterlehrer und Erlebnispädagoge, Referent in der Erwachsenenbildung, Inhaber „moving zone“

www.movingzone.at



Lukas Baldauf

Bereichsleiter Bergsport bei Eybl Linz, Slacklining, Sportkletten, Skitouren,...

www.eybl.at



Reinhold Dunzinger

Absolvent „EYBL FITNESS COACH“ an der Universität Salzburg für Sport- und Bewegungswissenschaften/USI

www.eybl.at



Klaus Ritzberger

Ausbildungen in China im „Laoshan Zentrum“ in Qing Dao, Lebens- und Sozialberaterausbildung, NLP Practitioner, Systemische Aufstellungsarbeit, Klangschalen- und Gongausbildung

www.lebenspflege.at



Ursula Walli

Ausbildungen in QiGong, TaiChi, Waffenformen, Taiji Bailong Ball, ... in China; Weiterbildungen wie Touch for Health, Causalenergetik, Bodytalk, Astrologie, Heilkräuterkunde; Rhythmus-trainerin

www.lebenspflege.at



Doris Tischlinger

Diplomierte Logopädin, PSV Linz, Übungsleiter ÖBSV



Helmut Pöll

im Bogensport tätig seit 2003 als Schütze und Durchführung mehrerer Staats- und Landesmeisterschaften, B-Schiedsrichter seit 2009, A-Schiedsrichter seit 2010 Schiedsrichterreferent seit Februar 2011

www.bogenschiri.at



Peter Dutzler

ÖBSV-Bogensportlehrwart, Kaderschütze, Bereichsleiter Bogensport Nuts creek Archery in Nussbach

www.nuts creek.com



Terminübersicht Kurse

Baukurse	Bogenbau für Anfänger	T1: 19./20.Mai T2: 23./24. Juni T3: 18./19. August T4: 13./14. Oktober T5: 8./9. Dezember
	Bogenbau für Frauen	T1: 21./22. April
	Bogenbau für Fortgeschrittene	T1: 14.-16. September
	Sehnenbau	T1: 19. Mai T2: 11. August T3: 24. November
	Pfeilbau	T1: 6. Mai T2: 5. August T3: 25. November
	Indianerflötenbau	T1: 17. August
<hr/>		
Schießkurse	Einsteigerkurs Bogenschießen	T1: 08./15./22./29. Mai (Di) T2: 05./12./19./26. Juni (Di) T3: 8./15./22. /29. Oktober (Mo)
	Step I - Anfänger	T1: 28./29. April T2: 07./08. Juni T3: 14./15. Juli T4: 08./09. September T5: 20./21. Oktober T6: 01./02. Dezember
	Step II - Train Yourself	T1: 21./22. Juli
	Step III - Turnierreife	T1: 1./2. September
	Step IV - Mentaltraining	T1: 24./25. November
	Kid's Week	T1: 16.-19. Juli T2: 06.-09. August T3: 27.-30. August

Terminübersicht Kurse

Sonstige Kurse	Regelkunde	T1: 09. Juni
	Slackline	T1: 09. Juni T2: 30. Juni
	Olympic Recurve u. Compound	T1: 17. Mai T2: 10. Juli T3: 22. Juli T4: 26. August
	Koordination & Fitness	nach Vereinbarung
	Qi Gong für Bogenschützen	T1: 12. Mai
	Rhythmus und Bogenschießen	T1: 7./8. Juli
	Magma Drechselkurse:	
	Intensivkurs Drechseln:	T1: 4./5. 05 T2: 9./10. 11. T3: 23./24. 11.
	Schüssel- und Nassholzkurs:	T1: 20./21. 04. T2: 19./20. 10.

Vorankündigung Trainer zum intuitiven Bogenschießen nach SCOLA (Deutschland)

Grundlagen 1	06./07.10.2012
Grundlagen 2	17./18.11.2012
Coach L1 für trad. Bogenschießen:	5./6. + 26./27. Jänner 2013 (2 x 2 Tage)
14. Internationale Magma Vorführtage:	28. - 30. September 2012 www.magma-tools.de

THREE AT ONCE

BEFIEDERUNGSGERÄT

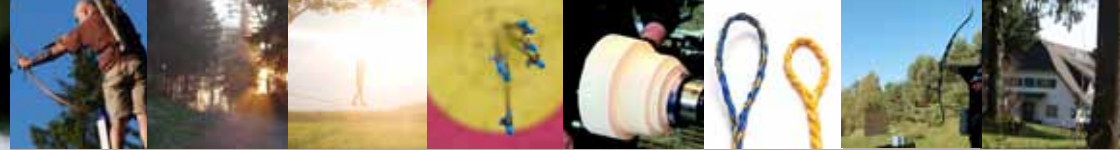


EINFACH GENIAL.

Mit dem **THREE AT ONCE** Befiederungsgerät können alle drei Federn gleichzeitig aufgeklebt werden. Sie sparen somit zwei Drittel Ihrer Zeit ein. Dieses innovative Gerät ist insbesondere für Vereine und gewerbliche Anwender wie z. B. Bogensportfachgeschäfte von größtem Interesse und Nutzen, da es die Effektivität von drei herkömmlichen Befiederungsgeräten besitzt.

Markante Unterschiede zu Wettbewerbsprodukten:

- Alle Federlängen können verarbeitet werden.
- Alle Pfeildurchmesser können mit einem Gerät beklebt werden.
- Der Aufklebewinkel der Federn ist individuell und reproduzierbar einzustellen.
- Hohe Solidität und vorbildliche Präzision.



Pfeilbau

Ohne
Vorkenntnisse



Für Profis

Der richtige Pfeil zu ihrem Bogen!

Sie lernen in diesem Kurs die unterschiedlichen Pfeilbauarten und Materialien von der Steinzeit bis heute kennen. Aufgrund des Bogen- datenblattes (Auszugslänge, tatsächliches Zuggewicht, ...) das im Kurs gemeinsam ausgearbeitet wird, stimmen wir die bereits vorhandenen und neuen Pfeile ab. Sie erlernen des Weiteren das richtige Bauen und Befiedern eines Pfeils sowie die unterschiedlichen Materialien in Bezug auf Schaft, Federn und Spitzen kennen.

Termine: T1: 06. Mai
T2: 05. August
T3: 25. November

Anmeldung bis zu 14 Tage vor Kurstermin möglich!

Dauer: 1 Vormittag 3,5 h von 09:00 bis 12:00 Uhr

Trainer: Horst Katzmaier

Voraussetzungen: Keine
Bitte aktuellen Bogen und Pfeile mitnehmen

Teilnehmeranzahl:

1	3	5	8	10	12	15	20	24
■	■	■	■	■	■	■	■	■

Preis: € 59,- inkl. Kursunterlagen

Pfeilbau: Material wird nach Aufwand berechnet.





Step I - Anfänger

Ohne
Vorkenntnisse
Für Profis

Der Anfängerkurs richtet sich an alle Personen welche mit dem Bogensport beginnen möchten oder bereits damit begonnen haben und eine von Grund auf solide Basis vermittelt bekommen möchten.

Dieser Kurs beinhaltet die Grundkenntnisse des Bogenschießens Beginnend beim Kennenlernen des eigenen Bogens...

- Richtiges Aufspannen mit der Spannschnur
- Kontrolle und Einstellen der richtigen Standhöhe und Nockpunktes mit Hilfe des Sehnencheckers und Nockpunktzange
- Materialkontrolle
- Aufwärmübungen mit Theraband
- Einschießen
- Standardschuss
- Grundregeln: Verhalten am Einschussplatz und Parcours-Etikette

Voraussetzungen: Keine; Mindestalter 8 Jahre
wenn möglich, bitte eigenes Material mitbringen

Teilnehmeranzahl: 

Preis: € 89,- (für Kinder unter 14 Jahren 69,-)
inkl. Kursunterlagen

Sondermaterial: Leihmaterial auf Wunsch (€ 15,-)

Optionen: Individuelle Termine ab Gruppen von 4 Personen!

Termine:

T1: 28./29. April

T2: 07./08. Juni

T3: 14./15. Juli

T4: 08./09. September

T5: 20./21. Oktober

T6: 01./02. Dezember

Anmeldung bis zu 14 Tage vor
Kurstermin möglich!

Dauer: 2 x ½ Tag á 3 h
von 09:00 bis 12:30 Uhr

Trainer: Horst Katzmaier

Ausrüstung?

*Gerne beraten wir Sie
in unserem Bogenshop
über die richtige Wahl
des gesamten benötigten
Bogensportequipments.*

TOPHAT®

...die 1. Wahl für jeden Schaft



- » Optimale Pass- und Rundlaufgenauigkeit
- » Schutz durch Ummantelung des Schaftes
- » Für Carbon- und Holzschäfte
- » Sonderanfertigungen auf Anfrage

Eine Entwicklung der Gebr. Kümmerle GmbH | www.kuemmerle.com
www.tophat-pfeilspitze.com | tophat@kuemmerle.com | +49(0)7623795033

BOGENSPORTZENTRUM BREITENSTEIN

www.drei-b.at

Am Breitenstein 9-11 • 4202 Kirchschlag

Tel.: +43(0)72 15/20 992 • DW*-9

Anmeldung

ich melde mich (uns) verbindlich zu folgend angeführten Kursen des Bogensportzentrum Breitenstein an:

Name:		Geburtsdatum:	
Straße:	PLZ:	Ort:	
E-Mail:	Tel.:		
Kursbezeichnung:	Termin:		
Kursbezeichnung:	Termin:		
Bei Gruppen:			
Name 1:	Geburtsdatum:		
Name 2:	Geburtsdatum:		
Name 3:	Geburtsdatum:		
Name 4:	Geburtsdatum:		
Nächtigung von:	bis:	für	Personen

sonstige Bemerkungen:

Die jeweilige Kursgebühr falls nicht anders angegeben, ist bei der Anmeldung im Voraus auf unser Konto (VKB Linz BLZ 18600, KontoNr.: 10607018) zu überweisen.

Mit ihrer schriftlichen Anmeldung (Anmeldeformular) und Bezahlung (Kursgebühr oder Anzahlung) sind sie für den jeweiligen Kurs verbindlich angemeldet. Stornierungen bis 8 Wochen vor Kursbeginn sind kostenlos. Bis 4 Wochen vor Kursbeginn 50% der Kursgebühr, danach 100%. Es besteht die Möglichkeit eine Ersatzperson zu nennen. Sollte der Kurs wegen zu geringer Teilnehmeranzahl, Krankheit des Trainers oder sonstigen Unvorhersehbaren Ereignissen nicht zustande kommen, behält sich das Bogensportzentrum Breitenstein das Recht vor, den Kurs bis einen Tag vor Kursbeginn abzusagen. In diesem Fall wird der bereits bezahlte Betrag (Kursgebühr oder Anzahlung) zu 100% rückerstattet.

Das Bogensportzentrum Breitenstein bzw. von ihm engagierte Trainer übernehmen keinerlei Haftung für etwaige Personenschäden (Unfall,...) oder Schäden am Material.

Die Teilnehmer erklären, sich soweit in geistiger und körperlicher Gesundheit zu befinden sodass durch die Kurse (Bau-, Schieß oder Sonstige Kurse) keinerlei Verletzungen durch Überanstrengung etc. auftreten können.

Es gelten die AGB des Bogensportzentrum Breitenstein in der aktuellen Fassung auf <http://www.drei-b.at>

Ort, Datum

Unterschrift



... und nach dem Parcours,

Ihr nächstes Ziel



Öffnungszeiten:
10 – 24 Uhr
Ruhetag:
Mittwoch

Gasthof Maurerwirt e.U.
A-4202 Kirchschlag 46/Linz
Telefon: 072 15/2663
e-mail: gasthof@maurerwirt.at



www.maurerwirt.at (mit Web-Cam)

Ihre Adresse für keine Sorgen:

Unsere Oberösterreichische



Ihr zertifizierter VorsorgeBerater
Jürgen Possart
Mobil: 0664.1128502
email: j.possart@ooev.at

- versichern
- leasen
- vorsorgen
- bausparen

Oberösterreichische
Versicherung AG



www.keinesorgen.at



Step II - Train Yourself

Ohne
Vorkenntnisse

Für Profis

Dieser Kurs wendet sich an alle Schützen mit gutem Basiskönnen (fortgeschrittene Anfänger, ambitionierte Hobbyschützen, ...), welche ihr Können erweitern und den eigenen Schussablauf perfektionieren möchten.

- Technikanalyse mit Selbstbeobachtung (z.B.: Video, Spiegel, ...),
- die richtige Atmung
- div. Fehlerquellen
- mentales Techniktraining
- Leistungsbestimmende Faktoren im Bogensport
- Trainingsplanung und vieles mehr.
- Kurz wird auch das Thema Materialtuning angerissen.

Termine:

T1: 21./22. Juli

Anmeldung bis zu 3 Wochen vor Kurstermin möglich!

Dauer:

1. Tag Beginn um 09:00 Uhr;
Ende am 2. Tag um 13:00 Uhr

Trainer: Urte Paulus

Voraussetzungen: absolvierter Anfängerkurs, eigenes Bogenmaterial (Bogen, Pfeile, Checker, Nockpunktzange, Theraband), Fundierte Bogenschießkenntnisse (Theorie und Praxis), mit 10 Pfeilen Indoor 60 cm Auflage, 60 Punkte, auf 18 m

Teilnehmeranzahl:

1	5	7	10	15	18	20	24
█	█	█	█	█	█	█	█

Preis: € 199,- inkl. Kursunterlagen
1 x Mittagessen, 1 x Abendessen
AF-Getränke, Kaffee, Obst & Kuchen
in den Pausen, Seminarraum;
Hallen- und Parcoursgebühr

Kein Stress mit Heimfahrten!


Nächtigung im Bildungshaus € 33,50 pro Person/Nacht mit Frühstück



Foto: Claudia Feszl



Step III - Turnierreife

Ohne Vorkenntnisse  Für Profis

Der perfekte Kurs für alle Schützen, welche ins Turniergehen einsteigen möchten oder bereits Turniere geschossen haben - und mehr über das Wettkampfgeschehen erfahren möchten. Wettkampf Vor- und Nachbereitung, Taktik, Regelkunde, Wettkampfformen, Kurz angerissen wird Ernährung und Doping.

Urtes Spezial Turnier!

Termine: T1: 1./2. September

Anmeldung bis zu 3 Wochen vor Kurstermin möglich!

Dauer: Tag 1: Beginn um 9:00 Uhr
Tag 2: 09:00 bis 13:00 Uhr

Trainer: Urte Paulus

Voraussetzungen: absolvierter Anfängerkurs, Platzreife oder langjährige Erfahrung im Bogensport, eigenes Bogenmaterial (Bogen, Pfeile, Checker, Nockpunktzange, Theraband), Fundierte Bogenschießkenntnisse (Theorie und Praxis), mit 10 Pfeilen Indoor, 60 cm Auflage, 60 Punkte, auf 18 m

Gerne bieten wir euch auch individuelle Termine für Gruppen (ab 7 Pers.) an.

Teilnehmeranzahl:

1	7	10	15	18	20	24
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Preis: € 199,- inkl. Kursunterlagen
1 x Mittagessen, 1 x Abendessen
AF-Getränke, Kaffee, Obst & Kuchen in den Pausen, Seminarraum;
Hallen- und Parcoursgebühr

Option: Nächtigen im Bildungshaus € 33,50 pro Person/Nacht mit Frühstück

Step IV - Mentaltraining

Ohne Vorkenntnisse  Für Profis

Training der mentalen, leistungsbestimmenden Faktoren im Bogensport in Theorie und Praxis

„Nicht zielen dann triffst du!“, „Werde zum Pfeil!“, „Verlass dich auf dein Gefühl!“, „Ich hab 's gewusst!!!“ und und und. Alles Sätze, die jeder Bogenschütze zu genüge gehört und oder selber von sich gegeben hat. Techniktraining und Materialtuning alleine reichen beim Bogenschießen nicht aus. Der Mentale Teil, der sich bewusst und unbewusst trainieren lässt, ist es, der uns schlussendlich zum Ziel bringt. Und um diesen geht es in diesem Kurs.

Termine:

T1: 24./25. November

Anmeldung bis zu 3 Wochen vor Kurstermin möglich!

Dauer:

Tag 1: Beginn um 9:00 Uhr
Tag 2: 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Trainer: Urte Paulus

Voraussetzungen: Grundsätzliche Kenntnisse bzw. Erfahrung im Bogensport

Teilnehmeranzahl:

1	7	10	15	18	20	24
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Preis: € 199,- inkl. Kursunterlagen
1 x Mittagessen, 1 x Abendessen
AF-Getränke, Kaffee, Obst & Kuchen in den Pausen, Seminarraum;
Hallen- und Parcoursgebühr

Kein Stress mit Heimfahren!

Nächtigung im Bildungshaus € 33,50 pro Person/Nacht mit Frühstück



Foto: Claudia Fessel

derdiedas **wunderwuzi**
Agentur für \ Werbung | Marken / Kommunikation

weil **wunderwuzi** weiß,
was **Ihre** Kunden wollen

www.wunderwuzi.com

Linzer Straße 5, 4470 Enns
Tel.: 072 23/211 22 oder 0676/673 66 73
E-mail: office@wunderwuzi.com

Taverna

griechische Küche

Restaurant Taverna - mediterrane Küche

Leonfeldnerstraße 250
A-4040 Linz

Tel.: 0732 / 244 492



Regelkunde

Ohne
Vorkenntnisse
Für Profis

Der Kurs Regelkunde stellt einen Theoretischen jedoch sehr interessanten Kurs da, für alle die genauer und besser über die verschiedenen Regelwerke der WA (ehemalig FITA) und der IFAA (Regelwerk welches bei der EBHC 2012 verwendet wird) Bescheid wissen möchten.

Termine: 09. Juni (weitere Termine auf Anfrage)

Anmeldung bis zu 1 Woche vor Kurstermin möglich!

Dauer: 1 Abend von 18:00 bis ca. 21:30 Uhr

Trainer: Helmut Pöll

Zubehör?

In unserem Shop beraten wir Sie gerne über das richtige Bogensportequipment.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse des Bogenschießens

Teilnehmeranzahl: 1 3 5 10 15 20 24

Preis: € 49,-
inkl. Kursunterlagen

EBHC European Bowhunter Championship
23. - 30. Juni Presolana - Val Seriana - Italien

Nimm dir ...
A U S **Zeit** im Robin Hood Land
auf der Planneralm



„Little John“-Package | 3 Tage

3 Übernachtungen mit Halbpension
im Familienmehrbettzimmer inkl. GRATIS-Benützung unserer
Bogensportanlagen für die Dauer Ihres Aufenthaltes

€ 120,00* pro EW

„Bruder Tuck“-Package | 5 Tage

5 Übernachtungen mit Halbpension
im Familienmehrbettzimmer inkl. GRATIS-Benützung unserer
Bogensportanlagen für die Dauer Ihres Aufenthaltes

€ 193,00* pro EW

* Ermäßigungen für Kinder!

Aufpreis im Komfort-Latschenzimmer € 8,00 pro EW/Tag

Tipp:

28.6. - 1.7.2012

Mentaltraining für
Bogenschützen
mit Rudolf Illetschko

Buchungen, Anmeldungen und Infos:

Heinz Lackner „Robin Hood Land“ · A-8953 Donnersbach · Planneralm 26 · Tel. 03683/8175 od. 0664/5151532 · lackner@planneralm.at

www.bogenschiessen.at

Norbert
Planung & Installation



Tschernuth
Wasser · Heizung · Klima · Elektro

Behaglichkeit zu allen vier Jahreszeiten



www.tschernuth.at





Kid's Week

Ohne Vorkenntnisse
Für Profis

Diese Tage in den Sommerferien sind für unsere Nachwuchs Schützen reserviert. Ganz gleich ob bereits Erfahrung und eigenes Material vorhanden oder kompletter Anfänger. Bei diesem Kurs kommt jeder auf seine Kosten. Das spielerische Erlernen des Bogenschießablaufes steht genauso im Vordergrund wie die Sicherheit und das Verhalten am Parcours und in der Bogenhalle.

Die Kinder haben Spaß mit Gleichaltrigen, lernen den verantwortungsvollen Umgang mit Pfeil und Bogen und haben gleichzeitig eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung fernab von Play Station, PC, Fernseher... und das alles in der Natur.

- Sicherheit allgemein
- Sicherheit in der Bogenhalle, am Parcours und am Einschießplatz
- Standardschuss
- Pfeil und Bogenspiele
- Kleine Materialkunde
- Spaß, Spaß, Spaß!!!

Voraussetzung: Alter zwischen 10 und 16 Jahre
keine Bogensportkenntnisse erforderlich
Wenn vorhanden eigene Bogenausrüstung mitnehmen
Jause für die Pause mitnehmen

Teilnehmerzahl: 1 2 3 5 10 12 15 20 24

Preis: € 129,- pro Kind (Geschwister – zu zweit € 199,-)
Verleihmaterial € 15,- pro Kind für alle 4 Tage

Termine:

- T1: 16. - 19. Juli**
T2: 6. – 9. August
T3: 27. – 30. August

Anmeldung bis zu 3 Wochen vor Kurstermin möglich!

Dauer: Montag - Donnerstag
jeweils von 09:00 bis ca. 13:00 Uhr. 1 Stunde Pause

Trainer: Doris Tischlinger
Horst Katzmaier

Kennenlernabend: Compound & Olympic Recurve

Ohne Vorkenntnisse
Für Profis

Termine:

- T1: 17. Mai (Feiertag) 15:00-18:00 h Nussbach**
T2: 10. Juli Nussbach
T3: 22. Juli Breitenstein
T4: 26. August Breitenstein

Anmeldung bis zu 1 Woche vor Kurstermin möglich!

Dauer: 1 Abend von 18:00 bis ca. 21:00 Uhr

Trainer: Peter Dutzler, Rafael Dutzler, Thomas Umgeher
(Nuts creek-Archery)

Für alle die schon immer mal mit einem Compound oder Olympic Recurve mit Stabilisatoren, Visiereinrichtungen, Handschlaufe... schießen wollten sich jedoch kein eigenes Gerät zulegen wollen.

Kursinhalte:

Olympic-Recurve:

Einführung
Erklärung Visier
Funktion Stabilisationssystem, Button,..
Basiswissen zur Haltung und zum Lösen
Distanzen, Zählweise...

Compound:

Einführung
Begriffs- und Funktionserklärung (Peep, Loop, Release-Aid, Cams, Synchronisation,..)
Üben am Releasetrainer
Zuggewicht und Auszug einstellen, Peep justieren
Unterschied Target- und Jagdvisier...

Voraussetzungen: Grundkenntnisse des Bogenschießens

Teilnehmeranzahl: 1 2 3 5 8 12 15 20 24

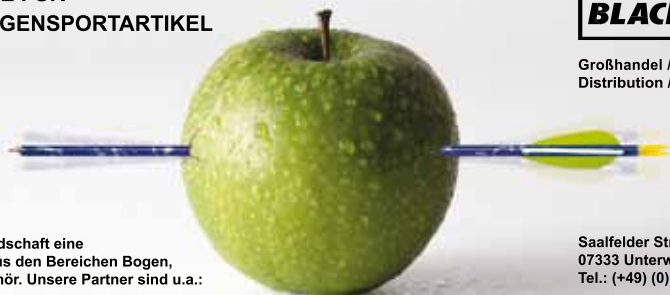
Preis: € 59,-
inkl. Leih-Compound mit Release
bzw. Leih-Olympic-Recurve

Bitte Tab oder Schießhandschuh mitbringen.



Foto: Claudia Fesl

DIE FACHADRESSE FÜR ARMBRUST- & BOGENSPORTARTIKEL



BLACK FLASH

Großhandel / Produktion / Vertrieb
Distribution / Import / Export

Wir bieten der Handelskundschaft eine
breitgefächerte Auswahl aus den Bereichen Bogen,
Armbrust, Pfeile und Zubehör. Unsere Partner sind u.a.:

EASTON **BEMAN**

Saalfelder Str. 1 Deutschland
07333 Unterwellenborn / KOENITZ
Tel.: (+49) (0) 36 732 20 89 - 26

SK@BLACK-FLASH-ARCHERY.de

**BOGENSPORTZENTRUM
BREITENSTEIN**



Koordination & Fitness

Ohne Vorkenntnisse
Für Profis

Theoretischer Teil:

- Warum Koordination und Balance wichtig ist im Bogensport
- Einführung in die Muskelgruppen (Anatomie) und Zusammenhänge (Muskelkater etc.)
- Grundlagen der Ernährung und Nahrungsergänzung
- Trainingsarten (Kraft, Ausdauer, Kraftausdauer)
- Übersicht Methoden (Kraftausdauer, Hypertrophie, Maximalkrafttraining, Schnellkrafttraining)
- Vorstellung der Geräte (MFT-Boards, Thera Band, Balance Pad, Hand Grips, etc.) und deren Verwendungsbereich (Balance, Kraft, Koordination)
- Q & A (Fragen beantworten)

Termine:
nach Vereinbarung

Dauer: 2,5 h von 18:00 - 20:30

Trainer: Reinhold Dunzinger

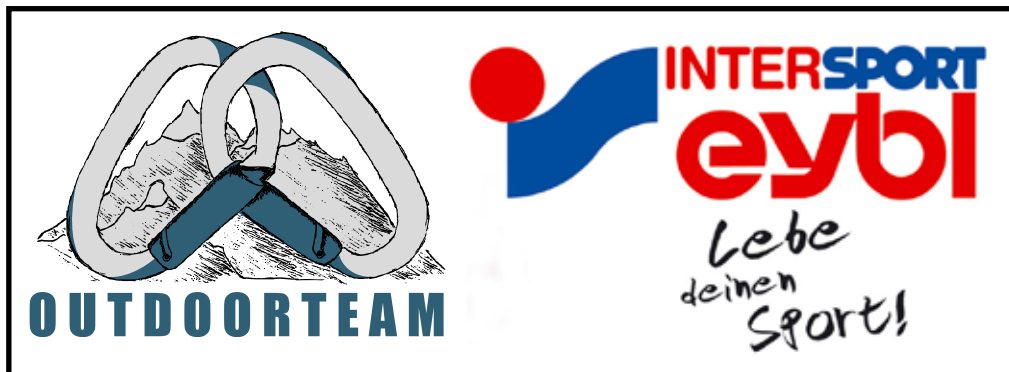
Praktischer Teil:

- Übungen zur Kräftigung des Oberkörpers (Bizeps, Trizeps, Deltoideus, Latissimus)
- Übungen zu Koordination und Balance
- Praxis der Trainingsmethoden:
- Muskelaufbau (Hypertrophie, Maximalkrafttraining)
- Kraftausdauer

Voraussetzungen: Keine

Teilnehmeranzahl: 1 5 10 15 20 24

Preis: € 27,-



Slacklining

Ohne Vorkenntnisse
Für Profis

Theoretischer Teil (ca. 1,5 h):

- Begriffsdefinition: Was ist Slacklining?
- Welche verschiedene Arten gibt es?
- geschichtlicher Background: Woher kommt Slacklining?
- Materialkunde: Bänder, Ratschen, Flaschenzüge, Befestigungen, das richtige Schuhwerk physikalische Kräfte,....
- Aufbau: Platzwahl, Fixpunkte, richtiger Aufbau, Check ...

Praktischer Teil:

Die Teilnehmer bauen selbstständig unter Anleitung verschiedene Arten von Lines auf (Lowline, Jumpline, Highline ...) und versuchen diese dann auch zu begehen.

Voraussetzungen: Keine

Teilnehmeranzahl: 1 5 10 15 20 24

Preis: € 35,-

Termine:

T1: 09. Juni

T2: 30. Juni

Anmeldung bis zu 1 Woche vor Kurstermin möglich!

Dauer: 1 Tag von 09:00 - 18:00

Trainer: Lukas Baldauf





Qi Gong für Bogenschützen

Ohne
Vorkenntnisse
Für Profis

Training der Schießtechnik – Training der Zieltechnik, alle kennen das zur genüge. 95% des Erfolgs spielen sich jedoch im Kopf ab. Hierfür ist QiGong (Qi = Energie – Gong = Arbeit) eine Jahrtausend alt bewährte Methode um mit äußeren Bewegungen innerlich zur Ruhe zu kommen. QiGong kombiniert Bewegung – Atmung und geistige Vorstellungskraft. Das Erlernete kann vor Ort am Einschussplatz bzw. Parcours direkt umgesetzt werden.

Termine:
12. Mai
Dauer: 1 Tag
09:00 - 17:00 Uhr
Trainer: Klaus Ritzberger

Voraussetzungen: Keine
Teilnehmeranzahl:

1	5	8	10	15	20	24
		■	■	■	■	

Preis: € 68,-
Bitte mitnehmen: Bequeme Kleidung
Bogensportausrüstung
Ort: Seminarhof Schleglberg
Holzhäuseln 12
4681 Rottenbach

Anmeldung unter: klaus@lebenspflege.at oder 0664/180 24 63



Foto: Lebenspflege

Rhythmik & Bogenschießen

Ohne
Vorkenntnisse
Für Profis

Mein eigener Rhythmus, der Rhythmus in der Gruppe – auf den Punkt gebracht: Im Rhythmus sein – sich zentrieren – den Bogen spannen – zielen und treffen. Darum wird es in diesen 2 Tagen gehen.

Termine:
7. - 8. Juli
Dauer: 2 Tage
Beginn am 1. Tag um 09:00 Uhr, Ende am 2. Tag ca. 16:00 Uhr
Trainerin: Ursula Walli

Voraussetzungen: Keine
Teilnehmeranzahl:

1	4	8	10	12	15	20	24
	■	■	■				

Preis: € 195,-
für Studierende 160,-
Inhalte: Trommeln
Körperhythmik, Stöcke
Einführung ins Bogenschießen
Schießen am hauseigenen Parcours
Ort: Seminarhof Schleglberg
Holzhäuseln 12, 4681 Rottenbach
Anmeldung unter: ursula@lebenspflege.at oder 0699/19 23 84 63



Foto: Lebenspflege

Neu WALDHÄUSL



Das Waldhäusl ist der Treffpunkt für Bogensportfreunde!

Kalte und heiße Getränke
Biosäfte • Snacks und Imbisse

Platz zum Feiern bis 90 Personen

Warme Speisen für Gruppen auf Vorbestellung

Am Breitenstein 7

4202 Kirchschlag bei Linz

Tel.: +43(0)72 15/2990

E-Mail: waldhaeusl@drei-b.at

Wir freuen uns auf Deinen Besuch!



Magma Drechselkurs

Ohne
Vorkenntnisse
Für Profis



Sie lernen alle Möglichkeiten einer Drechselbank (Aufbau u. Zubehör) kennen. Traditionelle und moderne Ein- und Aufspannvorrichtungen, Spannfutter und verschiedenes Werkzeug des Drechslers werden in diesem Kurs erklärt und eingesetzt. Großen Wert legen wir in unserem Basiskurs auf das Schärfen der Werkzeuge. Deren Handhabung und Führung, Grundtechniken im Längs- und Querholzdrehen, das Dreheln künstlerischer Gegenstände und vieles mehr lernen sie in diesem Kurs.

Für das fertige Werkstück stehen natürlich alle benötigten Verbrauchsmaterialien zur Oberflächenbearbeitung und -behandlung zur Verfügung. Übrigens: Holz gibt 's auch genug

Voraussetzungen: Intensivkurs – keine Vorkenntnisse notwendig
Schüssel- und Nassholzkurs: Grundkenntnisse

Teilnehmeranzahl:

1	2	5	8	10	12	15	20	24
---	---	---	---	----	----	----	----	----

Preis: € 269,-
Alle benötigten Werkzeuge,
ausreichend Holz, Magma Kurs-DVD

Anmeldung: schriftlich: Magma GmbH, Schlossstr. 35, A-4971 Aurolzmünster
telefonisch unter: +43 (0)77 52/880 600, per Fax unter: +43(0)7752/880 62
via Internet: www.magma-tools.de oder www.magma-tools.at
e-mail: info@magma-tools.de

Ort: Kurswerkstatt Magma GmbH in Aurolzmünster

Termine:

Intensivkurs Dreheln:

T1: 4./5. 05

T2: 9./10. 11.

T3: 23./24. 11.

**Schüssel- und Nassholz-
kurs:**

T1: 20./21. 04.

T2: 19./20. 10.

Dauer: 2 Tage
Beginn am 1. Tag um 09:30Uhr,
Ende am 2. Tag ca. 17:00 Uhr

Trainer: Stephan Feichtinger



Jetzt neu im Waldhäusl
(Bogensportzentrum Breitenstein)

- traditionell geräuchert
- keine Speckpressung
- g'schmackig echt

oder im ONLINESHOP: speckmeister.at

Windhager Rupert | Innernstein 27 | 4323 Münzbach | 07264/4554



MOSTSHOP

Familie Mairinger

Geschenke der besonderen Art!

Reinsortiger & Mischlingsmost,
verschiedenste Fruchtsäfte, Birnen- oder
Apfelschaumwein, Destillate,
außergewöhnliche Marmeladen
und vieles mehr ...
Geschmackvoll verpackt, finden Sie
hier Ihr individuelles Geschenk.

ÖFFNUNGSZEITEN

FR 13.00 - 18.00 Uhr
SA 9.00 - 12.00 Uhr

Obervisnitz 18
4224 Wartberg ob der Aist
Tel. 07236 / 20512
www.mostundmehr.at



Turniertermine

April	24.	WA-Trophy	Lion BHC	www.lion-bhc.at
Mai:	26.	WA-Trophy	Bogensport Breitenstein	www.drei-b.at
Juni:	9./10.	14. Planneralm 3D Alpine Challenge		www.bogenschiessen.at
	23. - 30.	EBHC European Bowhunter Championship	Presolana – Val Seriana Italien	www.ebhc2012.it
Juli:	8.	WA-Trophy	Bogensport Haag	www.bogenparcourshaag-worldpress.com
September:	8.	WA – Trophy	Stoneface Archery	www.stoneface-archery.at
	29.	WA-Trophy	UBC Sandgrube	www.union-pregarten.at
Oktober:	6.	PSV Linz – Breitenstein Kombiturnier in Allharting/Leonding		www.drei-b.at www.psv-linz.at
	13.	WA-Trophy	ASKÖ Luftenberg	www.bsc-luftenberg.at

Termine zur Indoor-Landesliga bei Redaktionsschluss noch nicht fixiert!





FALKENSTEINER
Hotel & Spa
Bad Leonfelden *****

Eintritt Day SPA*
täglich € 29,-
Monatskarten
erhältlich € 59,-

MITTWOCH-SPECIAL von 9-21 Uhr
im **ACQUAPURA SPA** p.p. € 99,-

* Wochenende und Ferien auf Anfrage.

Inklusive: Gesichtsbehandlung (45 min), Aromaöl-Massage (45 min) und Pilates oder sanftes Yoga.

Zusätzlich: 1 kleiner Wellness Snack zur Stärkung, 1 Acquapura Verwöhndrink, 1 Kaffeegrüß, Fitnessraum, Sauna, Poolbereich

INFORMATION & RESERVIERUNG:

badleonfelden@falkensteiner.com · Tel. +43/(0)7213/20 68 7-0 · www.badleonfelden.falkensteiner.com



MEISTERBETRIEB
HORNER

Bauspenglerei
Dachreparatur

Reifenservice
Handel

4192 Schenkenfelden, Hintergasse 21
Mobil: (0660) 733 90 67, mail: hk@funkweb.at
www.hk-spenglerei.com

BogenSportWelt.de

- Deutschlands größter Bogenshop mit 30 Mitarbeitern auf 3600m²
- 3 Monate Rückgaberecht für unbenutzte Ware
- kostenloser Versand* und Rückversand in Deutschland
- günstige Versandkosten auch nach AT & BeNeLux
- Beratung, Reparaturen und Service, auch nach dem Kauf
- attraktives Händlerprogramm
- großzügige Rabattstaffel für Vereine




Special Offer

*ab 200,- Warenwert



Unsere Topmarken:



 Die ganze Welt des Bogensports jetzt auch auf Facebook: facebook.com/BogenSportWelt.de

 Nie die aktuellsten News verpassen: twitter.com/BogenSportWelt

BSW

BogenSportWelt.de

BSW Handels GmbH

Tel: +49 (0) 3971 241960

Fax: +49 (0) 3971 2419666

Mail: service@bogensportwelt.de