

## Was ist mitzubringen?

- Sportbekleidung für innen und außen
- Walking-Stöcke (wenn vorhanden)
- Fitnessband (Terraband, etc.)
- Trainingsmatte/ Jogamatte oder ähnliches
- Trinkflasche
- Utensilien des persönlichen Bedarf (Handtuch, Medikamente, usw.)



Wir freuen uns auf euer kommen!

## ANMELDUNG



Bitte scannen!

**Kontakt**  
E-Mail:  
[levelupbogensport@gmail.com](mailto:levelupbogensport@gmail.com)



# LEVEL-UP

## BOGENSPORT

---

**Start**  
Mittwoch 14.05.2025

# Um was geht es bei LEVEL-UP Bogensport?

Im Bogensport hat das allgemeine Fitnesslevel bis jetzt noch wenig Beachtung gefunden. Durch unsere Erfahrungen und Beobachtungen von Turnieren und Trainingseinheiten ist ein positiver Effekt einer allgemein guten sportmotorischen Verfassung ersichtlich. Uns ist es ein Anliegen, ein Angebot zu schaffen, allgemeine Trainingselemente mit Spaß und Freude in den technischen Trainingsalltag zu integrieren. In den Trainingseinheiten werden wir uns schwerpunktmäßig den Bereichen **Kraft**, **Koordination** und **Ausdauer** widmen.

## INFOS:



**Start:**  
Mittwoch 14.05.2025



**Häufigkeit:**  
alle 2 Wochen



**Uhrzeit:**  
18:30 – 20:00 Uhr



**Unkostenbeitrag:**  
10€ pro Training



**Ort:**  
Matzen 4, 6235 Reith i.A.



## Das Trainer-TEAM:



**Günter BRANDSTETTER:**  
Trainererfahrung im Bogensport, Fokus auf Leistungssteigerung durch Fitness



**Martin BURTSCHER:**  
Begeisterung für allgemeine Fitness, Mehrwert für Alltag und Sport



**Theresa MAYR:**  
Begeisterung für allgemeine Fitness, Mehrwert für Alltag und Sport

