

Der Bogensport orientiert sich nicht nur an den allgemeinen Leistungskomponenten, wie Kraft und Ausdauer. Für die Treffsicherheit sind vielmehr psychische Komponenten wie Konzentrationsfähigkeit, Körpergefühl und eine ruhige Kontrolle der Atmung erforderlich. Gerade diese Faktoren haben eine positive Wirkung auf den Körper und lassen den Sportler ruhiger und ausgeglichener werden. Neben einer Verbesserung der allgemeinen Fitness führt der Sport insbesondere zu einer Kräftigung der Schulter- Arm- und oberen Rückenmuskulatur.



**Abteilungsleiter:** Frank Schemmick      Dirk Kroll  
0151-14620066      0173-1960328      [bogensport@djk-stadtlohn.de](mailto:bogensport@djk-stadtlohn.de)

**Das Training:** für die Jugendlichen und Anfänger leitet Harald Jahn. Für alle anderen eine von der Abteilungsleitung ernannte Person mit Platzreife\*...

**\*Platzreife:** die **Schiessaufsicht, sowie das Bogenschießen außerhalb der Trainingszeiten**, erfordert aus Sicherheitsgründen eine Platzreife. Diese kann die Abteilungsleitung-Mitgliedern, die folgende Mindestvoraussetzungen erfüllen, ausgesprochen werden:

1. mindestens 18 Jahre alt und
2. mindestens 1 Jahr aktives Mitglied in der Abt. Bogensport des DJK Stadtlohn

**Personen ohne Platzreife ist das Bogenschießen ohne entsprechende Schießaufsicht nicht gestattet.**

## Trainingszeiten:

**Im Sommer:** Mittwoch: Jugend- & Anfängertraining ab 17.30 Uhr, alle anderen ab 18.30 Uhr  
Samstag: Jugend- & Anfängertraining 13.30 Uhr, alle anderen ab 14.30Uhr

**Im Winter:** Mittwoch: 18.30 Uhr – 22.00 Uhr freies Training  
Freitag: Turnierschützen-Training nach vorheriger Absprache via WhatsApp  
Samstag: 14.30 Uhr – 16.30 Uhr wobei Jugend & Anfänger in der ersten Stunde Vorrang haben. Im Winter trainieren wir in der Sporthalle der Hilgenbergschule.

**Firmenevents:** und Nachbarschaftsgruppen nehmen wir aus Versicherungstechnischen Gründen nicht an. Einzelnen Interessenten bieten wir gerne, nach vorheriger Anmeldung auf unserer Homepage „[stadtlohn-bogensport.de](http://stadtlohn-bogensport.de)“ ein Schnuppertraining an (ca. 1,5Std.)

**Ausschluss:** **Bogenschützen, die kein Mitglied des DJK-Stadtlohn Abt. Bogensport und/ oder nicht als Gastschützen angemeldet sind, haben keinen Versicherungsschutz. Sie werden des Platzes verwiesen. Diesen Ausschluss darf jedes Vereinsmitglied aussprechen!**

**Der Platzwart:** Martin Fonnemann kümmert sich in seiner Freizeit um diesen schönen Platz. Wann und in welchem Umfang (außerhalb der Trainingszeiten) entscheidet er allein.  
**Während seiner Tätigkeiten ist das Schießen strengstens verboten!**