

KONTAKT

SPORT- UND BOGENSCHÜTZEN

UNSERE ANSPRECHPARTNER

Sportschießen

Herr Th. Hachmeister
Tel. +49 176 34100893

Sportschießen Jugend

Frau C. Wehage
Tel. +49 176 95669994

Bogenschießen

Herr U. Murawski
Tel. +49 151 70019153

Bogenschießen Jugend

Frau R. Abel
Tel. +49 151 28863891

**Für das Bogenschießen-Training
bitte vorher anmelden!**



Tönebönweg 2
31789 Hameln

www.postsvhameln.de

**POST- SPORTVEREIN
HAMELN E.V.**

SPORTSCHIESSEN

Der Post-Sportverein bietet in seiner Schießsportabteilung Training für Anfänger und Fortgeschrittene die Disziplinen Luftgewehr und Luftpistole an.



Sportschießen ist keine Sportart wie jede andere: Es ist eine Disziplin für den Körper und Geist. Man muss versuchen, sich nur auf das bevorstehende Schießen zu konzentrieren. Es ist eine ständige Herausforderung an sich selbst, was die Freude am Schießsport ausmacht. Das Sportschießen mit Luftdruckwaffen beginnt ab dem Alter von 12 Jahren (mit einer Sondergenehmigung ab 10 Jahren).

UNSERE TRAININGSZEITEN

Sportschießen

Jugendliche: Mo. 17.30–19 Uhr

Erwachsene: Mo. 17.30–19 Uhr

Bogenschießen

Jugendliche: Fr. 17–18.30 Uhr

Erwachsene: Mo. & Di. 17.30–19.30 Uhr



Sportschießen



Bogenschießen



BOGENSCHIESSEN

Gerade in der heutigen Zeit mit überwiegend sitzender Tätigkeit im Berufsleben bietet sich in der Freizeit das Bogenschießen als statischer Ausgleichssport an. Auch für Kinder bietet der Bogensport viele Vorteile.

Einige Vorteile des Bogensports sind:

- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung der Atemtechnik
- Stressreduktion (regenerative Phasen)
- Verbesserung der Koordination und der Motorik
- Bogensport trägt zur Schulung der Feinkoordination von Bauch-, Rücken-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur bei.
- Positiver Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern und Jugendlichen.
- Kinder mit Konzentrationsschwächen oder selbst hyperaktive Kinder werden schon nach wenigen Trainingseinheiten deutlich ruhiger.
- Die ruhige und klare Struktur beim Bogenschießen schärft die Aufmerksamkeit und ermöglicht eine erhöhte Wahrnehmung.
- Bogensport fördert die Selbständigkeit und das Verantwortungsbewusstsein.

