

Wo Du uns findest ?

Im Winter trainieren wir in der Sporthalle der Hilgenbergschule Stadtlohn (Hindenburgallee)

Im Sommer findet Ihr uns beim

Wessendorfer Schützenplatz (Schützenweg)

Schnuppertraining ?

Gerne bieten wir Dir die Möglichkeit,

Samstags mit uns zu trainieren und in unseren Sport zu schnuppern.

Dazu bitte das Kontakt-Formular auf unserer Internetseite www.stadtlohnbogensport.de mindestens eine Woche vorher ausfüllen.

Kontakt gesucht ?



Web: www.stadtlohnbogensport.de

Mail: djk-stadtlohn-bogensport@web.de

App und Facebook...



Willkommen beim DJK-Stadtlohn Bogensport

In diesem Flyer findest Du die wichtigsten Infos über unseren Sport und unserer Abteilung.

Unsere Abteilung...

... besteht aus rund 60 Mitgliedern

... davon sind über die Hälfte Jugendliche

... ist auf vielen Turnieren vertreten, wie z.B.

... Bezirks- Landes- & Deutsche Meisterschaften

... NRW-Hallenchampionaten, Jugend- & MünsterlandCup

... trainiert ohne Leistungs- & Turnierdruck!

... freut sich immer über neue Mitglieder

... und unterstützt die **Aktion Kind e.V.** Stadtlohn

Bogensportverbände



Bogensport & Gesundheit

Beim Bogenschießen wird die Bauch-, Bein-, Arm- und Schultermuskulatur gestärkt und der aufrechte Stand permanent eingeübt. Hiervon profitieren Bauch, Rücken und Wirbelsäule.

Daher ist Bogensport auch anerkannter Rehasport.

Außerdem ist ruhiger Atem & Konzentration beim Bogensport enorm wichtig.

Schützen, die nur darauf bedacht sind, ihre Pfeile „ins Gold“ zu treffen, werden wenig Spaß finden.

Quelle: <http://www.portalgesund.de/bogensport.php>

Ist Bogenschießen wirklich „Sport“ ?

... ist eine der häufigst gestellten Fragen.

Antwort anhand eines Beispiels:

Um einen Pfeil mit dem Gewicht von ca. 28 g etwa 40 cm zu ziehen, ist eine Kraft von 190 Newton nötig. zum Vergleich: Wenn 1 N der Gewichtskraft einer Tafel Schokolade mit 100 g entspricht, dann wären das in diesem Fall 19 kg oder zwei Kisten Wasser.

*Der Pfeil erreicht eine Geschwindigkeit von 190 km/h. Beim Spannen der Sehne müssen zwischen 12 und 40 lbs (= engl. Pfund) mit den Rückenmuskeln gezogen werden.**

** Im Bogensport werden grundsätzlich alle Gewichtsangaben in Pfund (lbs) angegeben. 1 kg entspricht ca. 2 lbs.
Quelle: www.dsb.de*



welche Ausrüstung wird benötigt ?

In der Halle und auch Draußen wird lediglich festes Schuhwerk und passende Kleidung benötigt.

Der Bogen, samt Zubehör (Pfeile, Köcher, Stabilisatoren, Visier etc.) kann schnell mehrere Hundert- bis Tausend Euro kosten.

Neulingen stellen wir kostenfrei Vereinsmaterial zur Verfügung.

Wem der Sport zusagt, kann sich im Fachhandel entsprechendes Material mieten. Die Miete wird beim einem späteren Kauf verrechnet.



Wer kann Bogenschießen ?

Jeder ab 12 Jahren kann das Schießen erlernen.

Unter 12 Jahren ist die Muskulatur noch nicht vollständig entwickelt, so dass regelmäßiges Training zu Haltungsschäden führen könnte.

Sonst sind Alter und die körperliche Verfassung egal. Das wichtigste ist: **Es soll Spaß machen !**