

Homepage: www.bvbw.org

Bogenlaufen

Run Archery





Homepage: www.bvbw.org

DBSV Bogenlaufen:

- Das Bogenlaufen ist ein Wettbewerb in dem die leichtathletische Sportart Laufen mit dem Bogensport verbunden wird.
- Um einen vergleichbaren Wettbewerb zu ermöglichen, sind Wettkampfklassen eingerichtet, welche die altersmäßige Leistungsfähigkeit in der zu laufenden Strecke berücksichtigen. Des weiteren wird durch unterschiedliche Scheibengrößen die Leistungsfähigkeit der verwendeten Bogensportgeräte und der Wettkampfklassen berücksichtigt.
- Die Laufstrecken werden, außer der letzten, durch jeweils am Ende mit 3 zu schießenden Pfeilen abgeschlossen.
- Es sind 3 Treffer zu setzen, jeder Fehlschuss wird mit einer Strafrunde geahndet. Es gibt nur Treffer oder Fehlschüsse.
- Jeder Teilnehmer muss die Laufstrecken in der ausgeschriebenen Länge bestreiten und die volle Pfeilzahl schießen.



Homepage: www.bvbw.org

Alle Wettbewerbe werden als offene Meisterschaften durchgeführt. Die Teilnahme von Schülern und Schulmannschaften ist somit problemlos möglich



Stauferschule Wäschenbeuren bei der DM 2013 in Dannenberg / NS Kooperation Schule / Verein unterstützt durch den BVBW

BVBW-Landestrainer Bogenlaufen
Thomas Wanner



Bogenarten

- Standard Bogen:
- Dies ist ein Recurvebogen der ein einfaches Visier, eine Auszugskontrolle (Klicker) und eine verstellbare Pfeilanlage haben darf. Ein Stabilisator ist nichterlaubt. In diese Klasse ist auch der Blankbogen bei String-Walking einzuteilen.
- Traditionelle Bögen:
- Dies sind alle anderen Bögen ohne Visier, wie Jagdbögen, Langbögen, entsprechenden Pfeilen.



Homepage: www.bvbw.org

Wettkampfklassen

- U10 4 mal 250m bis 500 m 3-mal 3 Pfeile
- U12 U14 4 mal 400m bis 600 m 3-mal 3 Pfeile
- U17, U20 weibl. 5 mal 500m bis 1000 m 4 mal 3 Pfeile
- Damen, Ü40, Ü45 5 mal 500m bis 1000 m 4-mal 3 Pfeile
- U20 männl. Herren 5 mal 500m bis 1000 m 4 mal 3 Pfeile
- Die Strafrunde beträgt ca. 15% der Laufstrecke.
- Die Länge der Laufstrecken sind mit der Ausschreibung, spätestens aber mit der Einladung bekannt zu geben.

Schießentfernungen u. Zielgrößen

- U10, Standard 60 cm, traditionell 80 cm
- U12, U14 Standard 40 cm, traditionell 60 cm
- alle anderen Standard 20 cm, traditionell 40 cm
- Die Schießentfernung beträgt für alle Klassen 20 Meter außer U10 nur 10 Meter.



Homepage: www.bvbw.org

Teamwettbewerb

- Der Team-Wettbewerb wird als Staffel ausgetragen.
- Pro Team sind 3 Sportler am Start.
- Jeder Sportler läuft 3-mal die Laufstrecke und schießt 2 mal 3 Pfeile auf 20 Meter.
- Es gelten die gleichen Regeln wie beim Einzelwettbewerb.
- Nach der 3. Laufstrecke erfolgt der Wechsel zum nächsten Läufer bzw. der Zieleinlauf.
- Für den Wechsel wird vor der Ziellinie eine Wechselzone von 10 Metern eingerichtet.
- In dieser hat ein direkter Körperkontakt als Zeichen des Wechsels zu erfolgen.
- Es kann gemäß Ausschreibung auch gemischte Teams geben (Herren, Damen, Recurve und Traditionell), aber nicht mit unterschiedlichen Laufstrecken,



Homepage: www.bvbw.org



Neue Sportart?

In einer Höhle in Südafrika haben Forscher um Lucinda Backwell von der Universität von Witwatersrand das älteste Zeugnis der Jagd mit Pfeil und Bogen entdeckt. Bei Grabungen nahe KwaZulu Natal stießen sie auf eine etwa fünf Zentimeter lange Pfeilspitze aus Knochen, welche sie auf ein Alter von 61 000 Jahren datierten. Demnach begann die Jagd mit Pfeil und Bogen rund 20 000 Jahre früher als bislang angenommen.





Wie weit kann man mit einem Bogen schießen?

Englischer Langbogen (John Huffer, 1997)
 427 m

Kompositbogen (unter Sultan Selim III., 1798)
 889 m

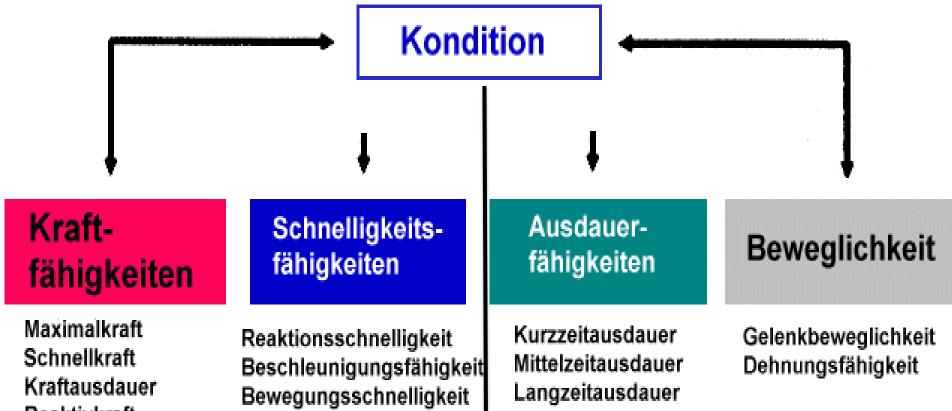
Recurvebogen (Don Brown, 1987)
 1222 m

- Der älteste als Bogen interpretierte archäologische Fund stammt aus Mannheim-Vogelstang und wurde mit Hilfe der Radiokohlenstoffmethode auf ein Alter von ca. 17.600 Kalenderjahren vor unserer Zeit datiert!
- Die schweren Pfeile der englischen Langbogenschützen konnten mühelos die Kettenpanzer ihrer Gegner durchschlagen.
- Die Langbögen hatten ein Zugewicht von im Schnitt 100 lbs (englischen Pfund), was etwa 50 kg entspricht.



Training

- Das Training sollte immer ein Konditionstraining sein, d.h. alle fünf Bestandteile Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und die koordinativen Fähigkeiten sollen trainiert werden.
- Das Training kann im Anfänger und Breitensportbereich sehr einfach gestaltet werden. Laufen und Schießen.
- Das Training kann / muss mit steigenden Ansprüchen immer komplexer und anspruchsvoller gestaltet werden.





änderung oder einem

Signal möglichst schnell

und zweckmäßig

handeln können.

Abstand) und/oder

ein bewegendes Ob-

iekt einstellen können.

stimmen und mit hoher

Genauigkeit und öko-

nomisch durchführen

können.

ihn während oder

nach einer Bewegung

wieder schnell und öko-

nomisch ins Gleichge-

wicht bringen können.

Rhythmus erfassen und

motorisch umsetzen

können.



LEISTUNGSBESTIMMENDE MUSKULATUR BOGENSCHIEßEN

Bogenarmseite: m trizeps brachii, m deltoideus

Handstrecker: m extensor digitorum communisä, M extensor carpialis longus, M extensor indicis

Zugarmseite: m trapezius m bizeps brachii, m deltoideus, m romboideus

Handbeuger: Musculus flexor digitorum superficialis Musculus flexor digitorum profundus

Stabilisatoren beim Bogenschießen:

M rectus abdominis, m obliquus externus u, internus abdominis, m transversus adominis M quadratus lumborum, m transversospinalis, m splenius capitis, m erector spinae Die unteren Gliedmaßen spielen natürlich auch eine Rolle werden aber unter dynamischen Gesichtspunkten (Laufen) betrachtet / trainiert.

LEISTUNGSBESTIMMENDE MUSKULATUR LAUFEN:

Streckung Hüfte: m glutäus maximus mm ischiocurales

Sreckung Knie: m quadrizeps

Beugung Hüfte: mm rectus femoris iliopsoas, tensor fasciae latae

Plantarflexsoren: m triceps surae



Homepage: www.bvbw.org



So geht's nicht...

- Elektronisch gesteuerte "Kraftzirkel" und ähnliches sind nicht geeignet für Athletik-oder auch für Alltagstraining.
- Positiv: Mit wenig Aufwand kann in Schule und Verein Krafttraining gestaltet werden .



BVBW-Landestrainer Bogenlaufen
Thomas Wanner



Homepage: www.bvbw.org







BVBW-Landestrainer Bogenlaufen Thomas Wanner



Homepage: www.bvbw.org



BVBW-Landestrainer Bogenlaufen
Thomas Wanner



Homepage: www.bvbw.org

Die großen Sieben

- Kniebeuge
- Lastheben
- Liegestütz
- Dips
- Rudern
- Drücken
- Klimmzüge

Insbesondere die Koordinativen Bestandteile können nicht maschinell trainiert werden

Die Grundübungen mit oder ohne Zusatzgewicht sind immer noch erste Wahl.

Kein Maximalkrafttraining für Schüler.

Geeignete Progressionsstufen dem Leistungsstand entsprechend anbieten.



Homepage: www.bvbw.org

Krafttraining im Leistungssport

- Präventive Funktionen
- Funktionelles Training
- Höhere Intensitäten
- Höchstmöglicher Übertrag in die Sportart

Run-Archery-Athleten





Homepage: www.bvbw.org

Grundlagenausdauer

Dauerläufe

In moderatem

Tempo

Wettkampf spezifische Ausdauer

Intervalltraining

Pyramidentraining

Lauftechnik

Lauf-ABC





Homepage: www.bvbw.org

Cooper-Test





Der Cooper-Test_ist ein anerkannter sehr einfacher Test zur Überprüfung der allgemeinen Ausdauer. Es wird 12 min gelaufen und dann die Strecke gemessen



Homepage: www.bvbw.org

Alter	"Gepard"	"Rennpferd"	"Mensch"	"Elefant"	"Schildkröte"
13-14	>2700	2400-2700	2200-2399	2100-2199	<2100
15-16	>2800	2500-2800	2300-2499	2200-2299	<2200
17-19	>3000	2700-3000	2500-2699	2300-2499	<2300
20-29	>2800	2400-2800	2200-2399	1600-2199	<1600
30-39	>2700	2300-2700	1900-2299	1500-1999	<1500
40-49	>2500	2100-2500	1700-2099	1400-1699	<1400
>50	>2400	2000-2400	1600-1999	1300-1599	<1300





Homepage: www.bvbw.org

8-10 Wochen vor dem Saisonhöhepunkt trainieren die leistungsorientierten Sportler bis zu 5-6 Tage und bis zu 18 Trainingseinheiten in der Woche. Im BVBW-Gebiet wurde 2013 in den Ferien ein 14 tägiges Trainingslager durchgeführt zur Vorbereitung auf die deutschen Meisterschaften.

SV Straßdorf: Acht Medaillen

Bogenlaufen, Deutsche Meisterschaft: SVS holt viermal Gold, dreimal Silber und einmal Bronze

Mit 14 Teilnehmern vom SV Straßdorf und sieben Stauferschülern aus Wäschenbeuren war eine große Delegation aus der Region bei den offenen deutschen Meisterschaften im Bogenlaufen in Dannenberg (Niedersachsen) am Start.

(pm). Die U-10-Altersklasse wurde von den Stauferschülern dominiert. Platz eins belegte Jon Martin Eggerter vom SVS, darauf folgten bis Platz sechs die Stauferschüler. Dann schlug die Stunde der Geschwister Baur. Sarah Baur (U 12 weiblich) gewann mit 17 Sekunden Vorsprung. Lena Baur, zuletzt fünf Wochen verletzt, siegte mit 70 Sekunden Vorsprung in der weiblichen U-14-Wertung.

len unnötigen Schießfehlern, das letztlich Baur mit zehn Sekunden Vorsprung für sich entscheiden konnte. Um den grunweißen Traum perfekt zu machen, lief Peter Hatzenbühler mit einem großartigen Schlusssprint auf Platz drei - Gold, Silber und Bronze gingen an den SVS. Die laufstarken Straßdorfer Baur und Zeller kamen vor dem U-20-Sieger ins Ziel.

Nicht so gut lief es für Vorjahressiegerin Katharina Pausch. Sie kam bei der weiblichen U 17 nicht ins Ziel, Teamarzt Steffen Hein hatte alle Hände voll zu tun. Bei den Herren dominierte Marco Kreische (Werderaner Bogenschützen) wie erwartet. Mit null Fehlern und 5:30-Minuten Vorsprung lief er in einer eigenen Liga. Der Straßdorfer Andreas Seifried konnte aber seinen zweiten Platz vom Vorjahr bestätigen. In der U 20 der tradi-In der männlichen U 17-Klasse waren tionellen Schützen kam SVS-Athlet Va- te Straßdorfer Auswahl mit Zeller. Sei-

traditionell: 6. Marcel Eggerter; U 14 männlich: 6. Joel Pornpanitpan.

Die schnellen Stauferschüler aus Wäschenbeuren dominierten die Staffel-Wettbewerbe. Die SVS-Staffel kam nicht ins Ziel, die Deutsche Meisterin Lena Baur hatte sich nach der langen Verletzungspause doch etwas zu viel zugemutet. Der SVS brachte in einem großen Feld mit elf Staffeln drei Teams an den Start. Den SVS II mit Hatzenbühler und Baur verstärkte Weltmeister Maxim Menschikow aus Russland, den Trainer Thomas Wanner als Ersatz für Kaddi Pausch ins Team beförderte. So kam die zweite Mannschaft des SVS drei lange Runden in den Genuss, das komplette Feld anzuführen. Sieger wurde der BSC Hohenneudorf vor den Werderaner Rogenschützer BLSV Homberg um den ack-wanner de



Thomas Wanner



Bogenlaufen bringt internationale Freundschaften







Homepage: www.bvbw.org

- Das XCO® TRAINING ist für jede/n
 Anwender(in) geeignet, da es sehr schnell
 erlernbar ist und individuell dosiert werden
 kann. Durch die Hin- und Herbewegung der
 Schwungmasse im Inneren der XCOTRAINER® erhalten Sie sofort ein
 akustisches Feedback während Ihres
 Trainings!
- Die XCO-Trainer ermöglichen im Anfängerbereich eine gefahrlose Bewegungsschulung bei guter Schulterstabilisierung und Training der Ermüdungswiderstandsfähigkeit. Die XCOs werden insbesondere auch bei den Intervall und Sprintübungen eingesetzt.





Homepage: www.bvbw.org



Gymstick geeignet für Jugend, Reha, Breitensport und Senioren

Die Gymsticks kommen vor allem bei der Reißkniebeuge zum Einsatz. Im Schüler und Jugendbereich ideal für alle Übungen aus dem Gewichtheber Bereich.

www.thomas-jack-wanner.de DOSB-Trainer Kraft und Fitness



Homepage: www.bvbw.org

Mit den Kettlebells wird das Niveau deutlich angehoben. Der Kettlebell-Swing erweist sich als optimale Allroundübung bezüglich Schulter, komplette hintere Muskelkette sowie Griffkraft und auch Fußgelenkskraft. Ein Übertrag sowohl auf das Laufen wie auch auf das Bogenschießen ist deutlich zu spüren.





Kettlebell-Training



BVBW-Landestrainer Bogenlaufen Thomas Wanner



Homepage: www.bvbw.org

Übungsauswahl

- Kettlebell-Swing
- Kniebeuge, Variationen: Reißkniebeuge, Goblet Squat, Ausfallschritte,
- Lastheben / Kreuzheben, Variationen: Gymstick, Kettlebell, Einbeiniges Kreuzheben
- Rudern, aufrecht und vorgebeugt
- Klimmzüge. Variationen: Negativ-Klimmzüge, Body, Row, Beidarmiges Ziehen an Wohnungstür
- Dips, Variationen: Mit Stühlen, zwischen Bänken

- Trizepsrudern mit Körpergewicht
- Liegestütze stat. und dynamisch
- Seitzstütz mit Kettlebell ziehen stat. (Bogenschütze)
- Hammercurls
- Trizeps drücken
- Frontheben stat.
- Seitheben stat.
- Wadenheben
- Fußspitzen heben



Homepage: www.bvbw.org

Trainingspläne

ANFÄNGER UND JUGEND BIS U12

- 10 min Warm Up: Laufen, Hüpfen, Seilspringen
- Kniebeugen im Ausfallschritt 15 Wdh 2 Sätze
- Liegestützen 10 Wdh 2 Sätze
- Rudern sitzend mit Theraband 15 Wdh 2 Sätze
- Good Mornings mit Besenstil 10 Wdh 2 Sätze
- Dips mit Stuhl oder Bank 10 Wdh 2 Sätze
- Funktionscrunches 10 Wdh 2 Sätze
- Hammercurls mit Kurzhanteln oder Thera 10 Wdh 2 Sätze

FORTGESCHRITTENE JUGEND U 14

- Reißkniebeuge mit leerer Stange Gymstick oder Besenstil >20 Wdh 3 Sätze
- Drücken im Stehen LH, Bag 20 Wdh 3 Sätze
- Kreuzheben LH, Bag, Wäschekorb 20 Wdh 2 Sätze
- Klimmzüge oder Body Row am Tisch so viel wie geht 2 Sätze
- Dips am Barren (2 Stühle) so viel wie geht 2 Sätze
- Liegestütze (Füße auf Schemel) so viel wie geht 1 Satz
- Fersenheben einbeinig so viel wie geht 2 Sätze
- Beinheben hängend so viel wie geht 2 Sätz
- Alternierende Bizepscurls 20 Wdh 2 Sätze



Homepage: www.bvbw.org

8 Wochen Trainingsplan Run Archery

- 1.WOCHE
- 1. Einheit*: 5 X 200m
- 2. Einheit**: 200m, 400 m, 600m, 200m
- 3. Einheit***: 12 km
- 4. Einheit****2 X 4 X 300m / 2 X 3×3 Pfeile
- 2. WOCHE
- 1. Einheit*: 7 X 200m
- 2. Einheit**: 200m, 400 m, 600m, 400m, 200m
- 3. Einheit***: 12 km
- 4. Einheit****2 X 4 X 500m / 2 X 3×3 Pfeile
- 3. WOCHE
- 1. Einheit*: 9 X 200m
- 2. Einheit**: 200m, 400 m, 600m, 400m, 200m, 200m
- 3. Einheit***: 14 km
- 4. Einheit****2 X 4 X 600m / 2 X 3×3 Pfeile
- 4. WOCHE
- 1. Einheit*: 10 X 200m
- 2. Einheit**: 200m, 400 m, 400m, 600m, 400m, 200m
- 3. Einheit***: 14 km
- 4. Einheit****3 X 4 X 300m / 3 X 3×3 Pfeile

- 5. WOCHE
- 1. Einheit*: 11 X 200m
- 2. Einheit**: 200m, 400 m, 600m, 400m, 600m, 200m
- 3. Einheit***: 10 km auf Zeit
- 4. Einheit****2 X 4 X 700m / 2 X 3×3 Pfeile
- 6. WOCHE
- 1. Einheit*: 12 X 200m
- 2. Einheit**: 200m, 400 m, 600m, 600m, 400m, 200m
- 3. Einheit***: 15 km
- 4. Einheit****Vereinsmeisterschaft nach DM- Regeln
- 7. WOCHE
- 1. Einheit*: 8 X 200m
- 2. Einheit**: 200m, 400 m, 600m, 400m, 200m
- 3. Einheit***: 12 km
- 4. Einheit****2 X 4 X 300m / 2 X 3×3 Pfeile
- 8. WOCHE
 - 1. Einheit*: 5 X 200m
- 2. Einheit**: 200m, 400 m, 200m, 400m
- 3. Einheit Deutsche Meisterschaften WK



Vor und nach den schnellen Einheiten mind. 1000 Meter Ein- und Auslaufen!

- *200er Eine halbe Stadionrunde schafft man leicht mehrmals. Wenn man kein Stadion hat steckt man eine passende Strecke im Gelände ab. Dabei kann man ruhig aus Unerfahrenheit zu Beginn das Tempo überzogen haben. Die Übersäuerung ist nach der kurzen Distanz nicht so nachhaltig, dass man sich davon nicht schnell wieder erholen würde. Das ideale Tempo wäre einen deutlichen Tick schneller als die Run Archery Runde.
- **Pyramide Die Pyramide ein bis zwei Sekunden schneller laufen als das 1000-Meter-Zieltempo, die 400er genauso schnell und die 600er ein bis zwei Sekunden langsamer.
- *** Die längeren Läufe müssen drin bleiben!
- **** "Laufen und Schießen unter Belastung" 2mal in der Woche soll der komplette Ablauf geübt werden. Das Schießen unter Belastung steht im Mittelpunkt, nicht die Laufstrecke. Die Strecke darf zu Anfang deutlich kürzer sein um die HF wirklich in den Grenzbereich zu bringen. Der Bogen wird mitgeführt. Für Schüler und Jugendliche muss der Plan nach unten angepasst werden.



Homepage: www.bvbw.org

Ausschreibung Offene BVBW Landesmeisterschaft Bogenlaufen 2014

Termin: Samstag 05. und 06. Juli 2014

Ausrichter & Ort:

SV Straßdorf 1897 e.V.

Auf dem Sportgelände des SV Straßdorf 1897 e.V. 73529 Schwäbisch Gmünd Straßdorf

Die Anfahrt ist vor Ort ausgeschildert

http://www.sv-strassdorf-1897.de/vereinsgaststatte/wegbeschreibung/ Ansprechpartner für Platzfragen: Thomas Wanner, Tel. 07171/ 41784 Versorgung und Umkleidemöglichkeiten sind Vorort gewährleistet.

Wettbewerb:

Laufstrecken:

	Laufstrecke			Bogenart	Auflage	Strafrunde
		2x 3 Pfeile			60er	75m
		2x 3 Pfeile		Traditionell		75m
U12 u U14 m/w		3x 3 Pfeile		Standard		75m
U12 u U14 m/w		3x 3 Pfeile		Traditionell		75m
Alle a. Klassen		4x 3 Pfeile		Standard		100m
Alle a. Klassen	5x900m	4x 3 Pfeile	20m	Traditionell	40er	100m

In der Klasse U10 bleibt der Bogen an der Schützenlinie stehen.

Pro Fehlschuss wird eine Strafrunde gelaufen. Der Wettkampf beginnt und endet mit einer

Jeder Teilnehmer muss 12 Pfeile (U10/12/14= 9 Pfeile) zur Verfügung haben, da alle Pfeile erst nach dem gesamten Lauf gezogen werden.

Ab U17 werden alle Altersklassen gem. WKO des DBSV nach Standardbogen und traditionell unterteilt und die Klassen erst ab 3 Teilnehmern eröffnet.

Bei Nichteröffnung einer Klasse werden die Gemeldeten anderen (höheren) Klassen zugeordnet. Die Zusammenlegung von Standard- und traditionellen Bogen in einer Altersklasse ist in Ausnahmefällen möglich, wobei jeder seine entsprechende Auflage erhält.

Mannschaften:

Eine Mannschaft besteht aus 3 Schützen, auch mit gemischten Bogenarten. Jede Staffel läuft 3x und schießt 2x 3 Pfeile wie oben über die Altersklassen bis U14 und ab U17.

Eine Mannschafts-Staffelwertung erfolgt erst nach drei gemeldeten Mannschaften in den beiden Wertungsklassen.

Jede Meldung ist zahlungspflichtig.

Für alle Starter:

Das Startgeld ist mit der Teilnehmer-Anmeldung.

spätestens jedoch bis zum 15. Juni 2014 auf das Konto des BVBW:

Vereinigte Volksbank AG Sindelfingen, Konto 12 167 002, Blz 603 900 00, mit dem Kennwort BVBW - LM Bogenlaufen 2014 zu überweisen.

Startgeld ist Reuegeld und kann nicht zurückerstattet werden.

Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, sich vor dem Einschießen bei der Anmeldung zu registrieren und die Startgeldzahlung nachzuweisen. Bei nicht nachgewiesener Zahlung, muss das Startgeld, inklusive einem Aufschlag von 5,00 € je Teilnehmer, gezahlt werden. Andernfalls kann kein Start

erfolgen!

Meldeschluss: Meldungen sind bis zum, 15. Juni 2014 einzusenden an:

BVBW Leiter Geschäftsbereich Sport

Heinz Dorn

Knittlinger Straße 60 Knittlingen 75438

Email: Post@bvbw.org

Das Meldeformular ist unter www.bvbw.org, Download, Unterlagen-Sport) abrufbar

Qualifikationsergebnisse sind nicht erforderlich

Samstag: Standardbogen, traditionelle Bögen. Zeitplan:

Sonntag: Standardbogen, traditionelle Bögen und Staffeln.

Der genaue Ablauf wird nach Eingang der Meldungen bekannt gegeben.

WICHTIGER HINWEIS:

1. Die Kampfrichter, sowie die Jury werden vom BVBW benannt.

2. Die Gerätekontrolle wird während des Einschießens durchgeführt.

Für Einsprüche und ihrer Behandlung wird eine Gebühr von 25€ festgelegt; sie verfällt,

wenn dem Einspruch nicht stattgegeben wird.

4. Änderungen dieser Ausschreibung bleiben dem Veranstalter vorbehalten.

Verpflegung: Die Küchenmannschaft des SV Straßdorf 1897 e.V. hat einen ausgezeichneten guten Ruf.

Sie werden euch verwöhnen.

Ditzingen, den 05.09.2013

Horst Zachleder Vizepräsident Sport

Heinz Dorn Leiter Geschäftsbereich Sport

Anderungen bleiben dem BVBW als Ausrichter vorbehalten. Diese Ausschreibung wurde elektronisch - ohne Unterschrift - erstellt.



Homepage: www.bvbw.org

Referent:

Thomas Wanner, BVBW-Trainer für Bogenlaufen / Run Archery Leistungssport in Baden Württemberg und Vereinstrainer des SV Straßdorf 1897

- Regelmäßige Tätigkeit als Kursleiter beim Gmünder Sportspaß: Ausdauer, Krafttraining, Bogenschießen, XCO-Running, XCO-Shape, Nordic-Walking
- Breitensportkurse: Prävention mit Kettlebells, Fitness ohne Geräte
- Freie Referententätigkeit: Ausdauersport, Krafttraining in Prävention und Leistungssport

Ausbildung:

- Kraft- und Fitnesstrainer DOSB B-Lizenz beim BWG, A-Lizenz beim BVDG
- Übungsleiter Prävention DOSB B-Lizenz beim WLSB
- Leichtathletik Trainer DOSB C-Lizenz beim WLV
- Schießsporttrainer Bogen DOSB C-Lizenz beim WSV1850

Kontakt:

Thomas J. Wanner Oberbettringer Str. 6 73525 Schwäbisch Gmünd 07171 41784

www.thomas-jack-wanner.de info@thomas-jack-wanner.de

