



An alle Vereinsmitglieder

28.04.18

## **Einladung zum Atemtraining mit anschließenden Schießtraining**

Liebe Vereinsmitglieder,

wir möchten am Samstag den 09. Juni 2018. um 10.30 Uhr in den Räumlichkeiten der Gilde eine weitere aufbauende Trainingsstunde zum Erlernen bzw. Vertiefen von Atemtechniken durchführen. Dieser Kurs baut zwar auf dem ersten Treffen auf, aber auch Einsteiger sind herzlich Willkommen.

Die Trainingsstunde umfasst 45 - 60 min

Das Ziel soll sein, beim Schießen nicht so schnell außer Atem zu kommen bzw. durch gezieltes Atmen das Schussbild zu verbessern.

Anschließend wollen wir das Erlernte auf dem Schießstand ausprobieren.

Der Kurs wird - wie beim ersten Mal - von Frau Birgit Moerker durchgeführt (zertifizierten Yoga Lehrerin: [www.yoga-in-bewegung.eu](http://www.yoga-in-bewegung.eu)).

Sie wird jeden einzelnen Teilnehmer anschauen, Verspannungen aufspüren und evtl. Übungen für zuhause mitgeben.

Der Preis beträgt 10,00 € / Teilnehmer.

Anmelden könnt ihr euch in der ausliegenden Liste oder bei Jan Kasten unter 0151-16125545.