

Einladung

zu einem geführten LUPI – Training

- Wann:** Samstag 15. März 08
vormittags 09.00 Uhr - ca. 12.00 Uhr
oder nachmittags 14.00 Uhr - ca. 17.00 Uhr
- Wo:** in unserer schönen 10 Meter Halle, Klosterlinde
- Wer:** alle, die sich angesprochen fühlen verschiedene Trainings- und Übungselemente in bunter Reihenfolge neu (oder wieder) zu erleben
- Warum:** Auflockerung am Ende der Indoorsaison
- Themen:** Ideen für ein abwechslungsreiches Training
Übungselemente
die Jagd nach dem Zehner ? ?
mentales Training
Belastungssimulation
Schiessspiele (sofern es die Zeit erlaubt)
- Mitbringen:** funktionierendes Sportgerät
gefüllte Druckluftpatrone
genügend Munition
Schraubenzieher
Schreibwerkzeug
gute Laune J J J

Schiesstechnik werde ich nur einflechten wo unbedingt nötig. Auf unserer Homepage gibt es sehr gute, lesenswerte Texte zu diesem Thema sowie auch die in der Schiesshalle angeschlagenen Schaubilder für unsere Nachwuchschützen

Wir werden sehr intensiv zum Schiessen kommen

Anmeldung:

Ich habe unter

<http://www.doodle.ch/hpzesr5riqqpu82m>

eine Umfrage eingerichtet, wo sich jeder Anmelden kann und den gewünschten Halbtage eintragen.

(Auch eine Mail an mich ist ok) Anmeldung ist verbindlich.

Pro Halbtage stehen 12 Plätze zur Verfügung, also hurry up mit eintragen (s'hät so lang s'hät)

Ich freue mich auf diesen Tag

Alex Ramming