

Kurse 2. Halbjahr 2015

Kurse für VÜL und andere Interessierte.

Die Kurse kosten jeweils 5.- € außer VÜL-Kurs. Bei den VÜL Eintrag ins Testatheft zur Ausweis Verlängerung.

Kursbeginn jeweils um 19.30 Uhr. Ende ca. 22.30 Uhr im Schützenheim in Autenzell.

Kursleiter ist GÜL – Manfred Kügele.

Anmeldung ist notwendig. Bei zu geringer Teilnehmerzahl wird der Kurs ersatzlos gestrichen.

Auch Kurse an Eurem Schießstand sind in Absprache möglich.

Kurs 1: Wettkampfvorbereitung

Thema: Ziel, Voraussetzungen, Vorfeld, nähere WK Vorbereitung, Zeitmanagement, letzte Stunde vor WK, Atemübung, Selbstgespräche

Mitbringen: Schreibzeug

Datum : Di. 01.12.2015

Kurs 2: Stress

Thema: Stress erkennen, Stressreaktionen, Burn-out-Syndrom, Gegensteuern, Übungen.

Mitbringen: Schreibzeug

Datum: Fr. 04.12.2015

Kurs 3: Die Atmung

Thema: Atemtechniken, PME-Progressive Muskelentspannung,

Mitbringen: Schreibzeug

Datum: Di. 08.12.2015

Kurs 4: Startphase

Thema: Probeschießen, Wettkampfschuß, Serien, Pausen.

Mitbringen: LG - Ausrüstung

Datum: Fr. 11.12.2015

Kurs 5: Vereinsübungsleiterkurs

Voraussetzung: mind. 18 Jahre.

18 Monate gemeldetes Mitglied im Schützenverein.

Schießleiterausbildung für Luftdruck/Feuerwaffen 6/10 UE.

Ohne diese Nachweise keine Anmeldung.

Mitbringen: Schreibzeug, gültige Sportordnung

LG – Ausrüstung für den ersten Kursabend

LP - Ausrüstung für den zweiten Kursabend

Datum: Erster Kursabend Di. 15.12.2015, es werden insgesamt fünf Kursabende sein. Die weiteren in Absprache mit den Teilnehmern.

Kosten: 50.- €