



# Bogenschießen an der UniBw in München

([Teilnahme nur mit vorheriger Absprache](#))

**Leitung:** Jessica & Nicole Lach

**Anmeldung, Teilnahmebedingungen und Fragen zum Kurs per E-Mail an:**  
[jessica.lach@unibw.de](mailto:jessica.lach@unibw.de) (Betreff: Bogenschießen)

## **Trainer:**

Jessica Lach, Nicole Lach, Marzena Wrodarczyk & Kim Mönch

## **Wichtige Informationen:**

- nur mit gültigem Ausweis des SpoFöVerein.
- Außenplatznutzung nur mit Platzeinweisung möglich.
- Teilnahme nur nach vorheriger Absprache.
- Halle nur mit Sportschuhen betreten.

## **Trainingszeiten und Trainingsarten in der Halle 1 (Geb. 31):**

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| • Montag: 07:45 – 09:30 Uhr     | Freies Training unter Aufsicht von Kim Mönch  |
| • Mittwoch: 08:00 – 09:30 Uhr   | Geführtes Training und BGM bei Jessica & Nicole Lach  |
| • Donnerstag: 13:15 – 17:30 Uhr | Begleitetes Training (BGM Ausweichtermin nach Absprache) bei Marzena Wrodarczyk & Nicole Lach |
| • Freitags: 07:30 – 09:30 Uhr   | Freies Training unter Aufsicht von Kim Mönch  |

## **Trainingsarten:**

- **Freies Training** = jeder der eigene Ausrüstung besitzt (leihen nach Absprache möglich) und einen Platzreifekurs absolviert hat oder über genug Erfahrung verfügt kann ohne Trainer schießen.
- **Begleitetes Training** = Trainer sind vorhanden und können Euch bei Bedarf korrigieren und verbessern.
- **Geführtes Training** = Trainer sind vorhanden und führen ein Training durch. Dabei können neue Techniken sowie Wissen rund ums Bogenschießen erlernt werden. Außerdem wird mit gezielten Übungen die Leistung verbessert.
- **BGM** = Betriebliches Gesundheitsmanagement. Hierdurch wird ein schonender Einstieg in das Bogenschießen ermöglicht sowie das Wohlbefinden des Körpers und die Rückenmuskulatur gestärkt. (auf Arbeitszeit möglich)

[Eure Bogensport Team](#)