



## Bogenschießen als Baustein für Events und Seminare



[www.inbowtec.de](http://www.inbowtec.de)

© Ingo Nibbe • Amselweg 9 • 85591 Vaterstetten  
info@inbowtec.de

## Warum Bogenschießen?

Einen Bogen in die Hand zu nehmen und damit zu schießen. Welcher Erwachsene hat nicht schon als Kind davon geträumt?

Heute bietet der Bogensport mit seinen verschiedenen Bogentypen und Stilarten für jede Interessenlage Platz. Sei es das urchimliche Archaische, das handwerklich Technische oder die Meditation.

Genau diese Vielfalt ermöglicht eine kundenspezifische Einbindung des Bogenschießens als Baustein in das jeweilige Konzept der Event- oder Seminarveranstaltung.

**Das Bogenschießen als Rahmenprogramm bereichert Ihren Event / Ihr Seminar und fördert Ihre Zielsetzung.**

### Unser Angebot für Sie

Richten Sie Ihr Rahmenprogramm „Bogenschießen“ nach Ihren kundenspezifischen Anforderungen aus.

### Das besondere Erlebnis

Gemeinsam in lockerer und entspannter Atmosphäre eine Jahrhunderte alte Sportart kennenlernen.

### Der gesundheitliche Aspekt

Der gesundheitliche Effekt des Bogenschießens wurde von Ärzten und Sportpsychologen nachgewiesen: es wirkt besonders positiv auf Psyche, Muskelaufbau, Gesamtkörperhaltung, bei Wirbelsäulenproblemen und Herz- Kreislaufstörungen.

### Die mentale Unterstützung

Bogenschießen ist ein idealer Sport, um Zusammenhänge zwischen Denken und Handeln ganzheitlich spürbar zu machen.



## ... über uns

### In den Kursen betreuen Sie ...

**Ingo Nibbe**  
Aktiver Bogenschütze seit 35 Jahren  
Lizenzierter Trainer im Deutschen Schützenbund  
Deutscher Meister 2007  
4 mal Bayerischer Meister  
1 mal NRW Meister  
Bundesligaschütze

**Heiner Grebe**  
Aktiver Bogenschütze seit 12 Jahren  
Vereinstrainer Vaterstetten  
Bayerischer Meister Mannschaft 2010  
Ligaschütze

### Equipment

Die notwendige Ausrüstung für die Teilnehmer bringen wir selbstverständlich mit und sorgen für die notwendige Sicherheit vor Ort, sowohl in einer Halle oder Seminarraum als auch auf einem Freigelände.



### Kontakt

Ingo Nibbe  
Tel 08106 358477  
Fax 08106 358478  
e-mail: info@inbowtec.de

# Bogenschießen als Event

Sie möchten Ihren Kunden oder Mitarbeitern ein besonderes Erlebnis, oder im Rahmen Ihrer Mitarbeiterförderung eine spannende Ergänzung zum Lehrprogramm bieten?

Beim Bogenschießen als Rahmenprogramm steht für die Teilnehmer der Spaß und sportliche Freude im Vordergrund.

Angesprochen wird hier das urtümliche kindliche und archaische Gefühl bis hin zum sportlichen Wettkampf untereinander.

Mit Sicherheit ein unvergessliches Erlebnis und spannendes Vergnügen für jeden, unabhängig vom Alter und der körperliche Fitness.

## Inhalte

- Überblick über unterschiedliche Bogentypen und Schießarten.
- Anleitung im Umgang mit Pfeil und Bogen
- Erste Erfahrungen mit Pfeil und Bogen
- Wettkampf



# Bogenschießen als ausgleichendes Element

Sie möchten Ihren Kurs- oder Seminarteilnehmern einen spannenden körperlichen Ausgleich zum Lehrprogramm bieten?

Der Jahrhunderte alte Bewegungsablauf kräftigt die gesamte Körpermuskulatur.

Das Zusammenspiel des passiven und aktiven Bewegungsapparates beim Bogenschießen stärkt die Feinkoordination des gesamten Körpers auf spielerische Weise.

Die Aktivierung des positiven Körpergefühls fördert die allgemeine Leistungsfähigkeit.



## Inhalte

- Anleitung im Umgang mit Pfeil und Bogen
- Bogensportspezifische Gymnastik
- Körpergefühl im Umgang mit Pfeil und Bogen

# Bogenschießen als meditatatives Element

Sie möchten Ihren Mitarbeitern eine besondere Möglichkeit bieten, zielgerichtetes Denken und Handeln zu erlernen?

Der Umgang mit Pfeil und Bogen bietet ein universelles Konzept und Inspirationsquelle, um Körper und Geist zu verbinden:

- Die innere und körperliche Wahrnehmung in Einklang bringen.
- Durch ausgewogene Körperspannung Ausgleich finden.
- Die Leistungsfähigkeit durch mentale Ausgeglichenheit erhalten oder steigern.
- Denken und Handeln in Einklang bringen.
- Zielfokussierung, Spannung und Lösen.

Die Übungen mit dem Bogen zeigen einen Weg aus der eigenen Mitte heraus zu handeln. Ruhe, Spannung und Entspannung mit bewusster Atemtechnik beim Bogenschießen unterstützen die mentale Ausgeglichenheit im oft hektischen und getriebenen Alltag.



## Inhalte

- Anleitung im Umgang mit Pfeil und Bogen
- Körperarbeit und Meditationsübung
- Der abendländische Weg