



Zu Gast beim Bogensportclub
BSC BB-Berlin
Gemeinschaft fördern,
Ziele gemeinsam erreichen,
Erfolge feiern

Bogensportclub BSC BB – Berlin e. V.



*Begrüßung unseres Olympiateams auf dem Trainingsgelände in der Rennbahnstraße 45.
Im Teamwettbewerb erlangten die Damen Bronze. Lisa Unruh (2 v. l.) vom BSC BB-Berlin errang
schon in Rio Silber, war Europa- und Weltmeisterin und gewann die World Games.*

**Dort den Zusammenhalt stärken,
wo Olympiasieger und Weltmeister
zu Hause sind!**

Unsere Offerte:

- Einführung in den Bogensport
- Vermittlung der Grundlagen
- Mentaltraining
- Selbst Bogenschießen
- Leistungsvergleiche / Wettkämpfe
- Alkoholfreie Getränke
- Kleiner Imbiss
- Suppen
- Grillen

Die drei Möglichkeiten des Mentaltraining

Mentaltraining als Teambildung

Gemeinschaft durch Spiel, Spaß und im Wettstreit sein.

Spiele, Aufgaben und Herausforderungen die Gemeinsamkeit schaffen durch das erlebte.

Mentaltraining um mehr Konzentration und Fokus

Geschicklichkeit, Reaktion und Gleichgewichtstraining zur Steigerung der Konzentration und des Fokus.

Spaß und Herausforderung und auch Wettstreit sind hier ein guter Motivator.

Dieses Erlebnis wird sich einprägen.

Mentaltraining zur Stressreduktion und Aktivierungsregulierung

Den eigenen Aktivierungsgrad spüren, sich regulieren und so ausgeglichener aber auch Leistungsfähiger sein.

Hier lernen Sie Methoden zur Aktivierung aber auch Entspannung kennen.

Sie lernen ihre Aktivierung einzuschätzen und zu spüren.

**Trainingsgelände
BSC BB-Berlin e.V.
Rennbahnstraße 45
13086 Berlin**