



Die „Sonntagsgruppe“ vom TuS Zeven mit Verbandssportarzt Kevin Reese (sechster von links).

Foto: Privat

Trainingswochenende für die Bogensportler

Verbandssportarzt und Landestrainer als Referenten

TuS Zeven

Zeven (Vb/sas). Am vergangenen Wochenende hatten Abteilungsleiter Axel von Bursy und Sportleiter Simon Tewes interessierte Zevener Bogensportler zu einem Trainingswochenende in die Gauß-Sporthalle am Lühnenfeld eingeladen. Zu den Gastreferenten Kevin Reese (Sportarzt) und Uwe Telle (Landestrainer) vom NWDSB gesellten sich dann auch diverse Bogensportler vom TuS Zeven.

Bogenschießen, aber richtig, Compound- oder Recurve-Bogen, das waren die überwiegenden Themen. Hatte es die

erste Gruppe am Sonnabend überwiegend mit dem Landestrainer im Compoundbogenbereich zu tun, konnte sich die zweite Gruppe am Sonntag mit den beiden Ärzten Kevin Reese und Simon Tewes auseinandersetzen, die Recurve-Schützen kamen hier zu ihrem Recht.

Dass der Bogensport eine der ältesten olympischen Disziplinen ist und in der heutigen Zeit sich größter Beliebtheit erfreut, das wussten sicher schon viele der Teilnehmer. Dabei steht aber nicht nur die sportliche Herausforderung im Mittelpunkt, sondern auch das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Beim Bogensport werden Muskulatur, Bänder, Sehnen, Wir-

belsäule und Gelenke sowie Atmung, Geist und Seele in Einklang gebracht. Die Konzentration ist bei dieser Sportart Voraussetzung, den Bewegungsapparat gezielt einzusetzen.

Aber auch die Technik kam nicht zu kurz. Was muss der Anfänger beachten, wie sollte der neue Bogen sein, die Länge der Pfeile und die Abstimmung der Pfeile zum Bogen, alles dieses und vieles mehr an interessanten Neuigkeiten konnten die „Lehrgangsteilnehmer“ mit nach Hause nehmen.

Mit einem „Arbeitsessen“ an beiden Tagen, bei Martijn und Frans Vriens am Hallenbad, wurde dieses sicher lehrreiche Wochenende noch harmonisch abgerundet.