



Jahresübersicht - Stützpunkttraining

Januar	Ort	Programm	Februar	Ort	Programm
Fr 1			Mo 1		
Sa 2			Di 2		
So 3			Mi 3		
Mo 4			Do 4		
Di 5			Fr 5		
Mi 6			Sa 6	gepl. Stp. West	Hallentr., Überprüfung der Schießtechnik, Mannschaftstraining im Hinblick auf die ÖM
Do 7			So 7		
Fr 8			Mo 8		
Sa 9			Di 9		
So 10			Mi 10		
Mo 11			Do 11		
Di 12			Fr 12		
Mi 13			Sa 13	A-Kader Stp.Training	Hallentr.,Mannschaftstr. Vortrag
Do 14				mit Bernatzky	NADA, Einführung
Fr 15				Patrick in	in den mentalen
Sa 16	gepl. Stp. West		So 14	Steyrer Mühl	Bereich für A-Kader
	gepl. Stp. Mitte mit Aichner Alexander		Mo 15		
So 17			Mi 17		
Mo 18			Do 18		
Di 19			Fr 19		
Mi 20			Sa 20		
Do 21			So 21		
Fr 22			Mo 22		
Sa 23	gepl. Stp. Mitte		Di 23		
So 24			Mi 24		
Mo 25			Do 25		
Di 26			Fr 26		
Mi 27			Sa 27	Halle ÖM/ÖStM	Turnierbegleitung
Do 28			So 28	Hartberg und	und Vorbereitung
Fr 29				Stützpunkt-	für Indoor EM
Sa 30	gepl. Stp. Ost			Turnierbegleitung	Porec
So 31					

Anmerkung: Das Training in den Stützpunkten steht allen Kaderschützen frei zur Verfügung! Wer an einem anderen Stützpunkt, außer an seinem eigenen, mittrainieren möchte, soll bitte mit dem jeweiligen Stützpunktleiter Kontakt aufnehmen:

Stützpunkt Mitte: Schöber Erich (Tel.: 0664/57 28 710)

Stützpunkt West: Wöll Christian (Tel.: 0664/162 1723)

Stützpunkt Ost: Klanert Franz (Tel.: 0664/30 16 701)

Stützpunkt Süd: Bernhuber Gerald (Tel.: 0664/25 33 452)





März	Ort	Programm	April	Ort	Programm
Mo 1			Do 1		
Di 2			Fr 2		
Mi 3			Sa 3		
Do 4			So 4		
Fr 5			Mo 5		
Sa 6			Di 6		
So 7			Mi 7		
Mo 8			Do 8		
Di 9			Fr 9		
Mi 10			Sa 10	gepl. Stp. Mitte	Umst. Outdoor, Video, 3D-Tr.; Aichner
Do 11			So 11		
Fr 12			Mo 12		
Sa 13			Di 13		
So 14	gepl. Stp. Ost		Mi 14	Stp.Mitte	Arbeiten mit Dr. Bernatzky, SPZ Rief
	gepl.Stp.West	Schusstechn. Stuserhebung, Videoanalyse, Tagebuch, Aufwärmprogramm, physisches Training mir Alex Aichner	Do 15		
Mo 15			Fr 16	gepl. Stp. Süd	Stuserhebung und Vorbereitung auf die Outdoor-Saison
Di 16			Sa 17	gepl. Stp. West	Umstellung auf Outdoor, Regelkunde - Hit/Miss 50m, Materialkunde, für Compound-Bogentuning ev. Kranabeter Gerhard,
			So 18		
Mi 17			Mo 19		
Do 18			Di 20		
Fr 19			Mi 21		
Sa 20			Do 22		
So 21			Fr 23		
Mo 22			Sa 24		
Di 23			So 25		
Mi 24			Mo 26		
Do 25			Di 27		
Fr 26			Mi 28		
Sa 27	gepl. Stp. Mitte	Umstellung Outdoor, Video	Do 29		
So 28			Fr 30		
Mo 29					

Anmerkung: Das Training in den Stützpunkten steht allen Kadernschützen frei zur Verfügung! Wer an einem anderen Stützpunkt, außer an seinem eigenen, mittrainieren möchte, soll bitte mit dem jeweiligen Stützpunktleiter Kontakt aufnehmen:

Stützpunkt Mitte: Schöber Erich (Tel.: 0664/57 28 710)

Stützpunkt West: Wöll Christian (Tel.: 0664/162 1723)

Stützpunkt Ost: Kühnl Michaela

Stützpunkt Süd: Bernhuber Gerald (Tel.: 0664/25 33 452)



Mai	Ort	Programm
Sa 1		
So 2		
Mo 3		
Di 4		
Mi 5		
Do 6		
Fr 7		
Sa 8		
So 9		
Mo 10	gepl. Stp. Mitte	Fortsetzung Bio Feed Back, Teil 2 mit
Di 11		
Mi 12		
Do 13	gepl. Stp. West	Schießen unter Wettkampfbedingungen und Analyse,
Fr 14		
Sa 15		
So 16		
Mo 17		
Di 18		
Mi 19		
Do 20		
Fr 21		
Sa 22		
So 23		
Mo 24		
Di 25		
Mi 26		
Do 27		
Fr 28		
Sa 29	gepl. Stp. Mitte	Turnierbegleitung
So 30		EBHC - Stuhlfelden
Mo 31		

Juni	Ort	Programm
Di 1		
Mi 2		
Do 3		
Fr 4		
Sa 5		
So 6		
Mo 7		
Di 8		
Mi 9		
Do 10		
Fr 11		
Sa 12		
So 13	gepl. Stp. West	Turnierbegleitung FITA Ebersberg - Ländervergleichskampf Tirol/Bayern
Mo 14		
Di 15		
Mi 16		
Do 17		
Fr 18		
Sa 19	Stp. Mitte	Trainingslehrgang Bad Goisern (s. Einladung)
So 20	Stp. Mitte	Turnierbegl. 3D Hallwang
So 20	gepl. Stp. West	Turnierbegleitung TM Imst
	gepl. Stp. Ost	Training unter Wettkampfbed. (s. Einladung)
Mo 21		
Di 22		
Mi 23		
Do 24		
Fr 25		
Sa 26	Stp. Mitte	Turnierbegleitung FITA Wallern
So 27		
Mo 28		
Di 29		
Mi 30		

Anmerkung: Das Training in den Stützpunkten steht allen Kaderschützen frei zur Verfügung! Wer an einem anderen Stützpunkt, außer an seinem eigenen, mittrainieren möchte, soll bitte mit dem jeweiligen Stützpunktleiter Kontakt aufnehmen:

Stützpunkt Mitte: Schöber Erich (Tel.: 0664/57 28 710)

Stützpunkt Ost: Kühnl Michaela

Stützpunkt Süd: Bernhuber Gerald (Tel.: 0664/25 33 452)

Stützpunkt West: Wöll Christian (Tel.: 0664/162 1723)





Juli	Ort	Programm
Do 1		
Fr 2		
Sa 3		
So 4		
Mo 5		
Di 6		
Mi 7		
Do 8		
Fr 9		
Sa 10		
So 11	gepl. Stp.Ost	Aufwärmtr., Überprüf. Schusstech.
Mo 12		
Di 13		
Mi 14		
Do 15		
Fr 16		
Sa 17		
So 18		
Mo 19		
Di 20		
Mi 21		
Do 22		
Fr 23		
Sa 24	gepl. Stp.Mitte	Tr. Wettkampfbed., Finals.
So 25	gepl. Stp.West	Aufwärmtr., Schusstechnische Stuserhebung, Einführung in das Set-System als Vorbereitung auf die ÖSTM
Mo 26		
Di 27		
Mi 28		
Do 29		
Fr 30		
Sa 31		

August	Ort	Programm
So 1	ÖBSV-	
Mo 2	Jugend-	
Di 3	Trainingslager	
Mi 4		
Do 5		
Fr 6		
Sa 7		
So 8		
Mo 9		
Di 10		
Mi 11		
Do 12		
Fr 13		
Sa 14		
So 15	gepl. Stp.West	Turnierbegl. OR Ibk. und Analyse als Vorbereitung zur ÖM/ÖSTM
Mo 16		
Di 17		
Mi 18		
Do 19		
Fr 20		
Sa 21	FITA ÖM/ÖSTM	Turnierbegleitung
So 22	Stützpunkt-	Turnierbegleitung
Mo 23		
Di 24		
Mi 25		
Do 26		
Fr 27		
Sa 28		
So 29	gepl. Stp. Ost	Turnierbegleitung Goldpfeilturnier Graz
Mo 30		
Di 31		

Anmerkung: Das Training in den Stützpunkten steht allen Kaderschützen frei zur Verfügung! Wer an einem anderen Stützpunkt, außer an seinem eigenen, mittrainieren möchte, soll bitte mit dem jeweiligen Stützpunkt West: Wöll Christian (Tel.: 0664/162 1723)
 Stützpunkt Mitte: Schöber Erich (Tel.: 0664/57 28 710)
 Stützpunkt Ost: Kühnl Michaela
 Stützpunkt Süd: Bernhuber Gerald (Tel.: 0664/25 33 452)





September	Ort	Programm
Mi 1		
Do 2		
Fr 3		
Sa 4	gepl. Stp. Mitte	ÖSTM Feld Turnierbegl.
So 5		
Mo 6		
Di 7		
Mi 8		
Do 9		
Fr 10		
Sa 11		
So 12	gepl. Stp. Ost	Kraft und Motorik
Mo 13		
Di 14		
Mi 15		
Do 16		
Fr 17		
Sa 18	gepl. Stp. Mitte	3D-Schusstechnik, Video
So 19		
Mo 20		
Di 21		
Mi 22		
Do 23		
Fr 24		
Sa 25		
So 26	gepl. Stp. West	Schusstechn. Stuserhebung
Mo 27		
Di 28		
Mi 29		
Do 30		

Oktober	Ort	Programm
Sa 2		
So 3		
Mo 4		
Di 5		
Mi 6		
Do 7		
Fr 8		
Sa 9		
So 10		
Mo 11		
Di 12		
Mi 13		
Do 14		
Fr 15		
Sa 16		
So 17	gepl. Stp. West	Abschlussbesprechung Stp. West mit Zielp
Mo 18		
Di 19		
Mi 20		
Do 21		
Fr 22		
Sa 23		
So 24		
Mo 25		
Di 26		
Mi 27		
Do 28		
Fr 29	gepl. Stp. Mitte	Abschlussstraining Complex Core
Sa 30		
So 31	gepl. Stp. Süd	Indoor-Schießtr., Bogentunig, Stuserh.

Anmerkung: Das Training in den Stützpunkten steht allen Kaderschützern Stützpunkt West: Wöll Christian (Tel.: 0664/162 1723)

außer an seinem eigenen, mittrainieren möchte, soll bitte mit dem jeweiligen Stützpunktleiter Kontakt aufnehmen:

Stützpunkt Mitte: Schöber Erich (Tel.: 0664/57 28 710)

Stützpunkt Ost: Kühnl Michaela

Stützpunkt Süd: Bernhuber Gerald (Tel.: 0664/25 33 452)





November	Ort	Programm
Mo 1		
Di 2		
Mi 3		
Do 4		
Fr 5		
Sa 6	gepl. Stp.Mitte	Hallentraining, Videoanalyse, Schusstechnische Statuserhebung
So 7		
Mo 8		
Di 9		
Mi 10		
Do 11		
Fr 12		
Sa 13		
So 14		
Mo 15		
Di 16		
Mi 17		
Do 18		
Fr 19	Stp. Mitte	siehe Einladung
Sa 20	Stp. Mitte	siehe Einladung
So 21	gepl. Stp.West	Turnierbegleitung Hallenturnier Imst
Mo 22		
Di 23		
Mi 24		
Do 25		
Fr 26	Stp. Mitte	siehe Einladung
Sa 27		
So 28		
Mo 29		
Di 30		

Dezember	Ort	Programm
Mi 1		
Do 2		
Fr 3		
Sa 4	gepl. Stp. Mitte	Abschluss - Kader alt/neu
	gepl. Stp. West	Mannschaftsbuilding, lockeres Training mit abschließender, kleiner Weihnachtsfeier
So 5		
Mo 6		
Di 7		
Mi 8		
Do 9		
Fr 10		
Sa 11		
So 12		
Mo 13		
Di 14		
Mi 15		
Do 16		
Fr 17		
Sa 18		
So 19		
Mo 20		
Di 21		
Mi 22		
Do 23		
Fr 24		
Sa 25		
So 26		
Mo 27		
Di 28		
Mi 29		
Do 30		
Fr 31		

Anmerkung: Das Training in den Stützpunkten steht allen Kaderschützen frei zur Verfügung! Wer an einem anderen Stützpunkt, außer an seinem eigenen, mittrainieren möchte, soll bitte mit dem jeweiligen Stützpunktleiter Kontakt aufnehmen:

Stützpunkt Mitte: Schöber Erich (Tel.: 0664/57 28 710)

Stützpunkt Ost: Kühnl Michaela

Stützpunkt Süd: Bernhuber Gerald (Tel.: 0664/25 33 452)

Stützpunkt West: Wöll Christian (Tel.: 0664/16 21 723)





ARCHERY

AUSTRIA

ÖSTERREICHISCHER BOGENSPORTVERBAND

Jahresübersicht - Stützpunkttraining

Stand 10.11.2010



Oberst-Lepperdingerstraße 21 | 5071 Wals-Siezenheim | Austria | Tel. / Fax: 0043 66 2/ 85 19 50
oebv@oebv.com | www.oebv.com | ZVRZ 811744364



ARCHERY

AUSTRIA

ÖSTERREICHISCHER BOGENSPORTVERBAND

Jahresübersicht - Stützpunkttraining

Stand 10.11.2010



Oberst-Lepperdingerstraße 21 | 5071 Wals-Siezenheim | Austria | Tel. / Fax: 0043 66 2/ 85 19 50
oebv@oebv.com | www.oebv.com | ZVRZ 811744364



ARCHERY

AUSTRIA

ÖSTERREICHISCHER BOGENSPORTVERBAND

Jahresübersicht - Stützpunkttraining

Stand 10.11.2010



Oberst-Lepperdingerstraße 21 | 5071 Wals-Siezenheim | Austria | Tel. / Fax: 0043 66 2/ 85 19 50
oebv@oebv.com | www.oebv.com | ZVRZ 811744364



AUSTRIA

ÖSTERREICHISCHER BOGENSPORTVERBAND

Jahresübersicht - Stützpunkttraining

Stand 10.11.2010



Oberst-Lepperdingerstraße 21 | 5071 Wals-Siezenheim | Austria | Tel. / Fax: 0043 66 2/ 85 19 50
oebstv@oebstv.com | www.oebstv.com | ZVRZ 811744364



ARCHERY

AUSTRIA

ÖSTERREICHISCHER BOGENSPORTVERBAND

Jahresübersicht - Stützpunkttraining

Stand 10.11.2010

nung 2011



Oberst-Lepperdingerstraße 21 | 5071 Wals-Siezenheim | Austria | Tel. / Fax: 0043 66 2/ 85 19 50
oebv@oebv.com | www.oebv.com | ZVRZ 811744364