

# Stützpunkttraining SÜD

22.02.2018, Graz

Am Donnerstag dem 22.02.2018 fand das erste Stützpunkt Training SÜD in Graz in der Steiermark statt. Das Training wurde geleitet durch die staatlich geprüfte Trainerin Nina Riess.



Am Programm standen unter anderem sensomotorisches Training und auch eine 30 Pfeil Leistungsüberprüfung waren zu absolvieren.

Nach ein paar Bogensportspielen wurde anschließend ein Zirkeltraining mit mehreren Stationen installiert.

MFT Platte, Verschiedene sensomotorische Trainingselemente, etc...

Um das Training zum Schluss abzurunden, gab es noch eine Cooldown Einheit inkl. einer Abschlussbesprechung.

Ich möchte mich sehr herzlich bei Gangolf Haydu für die Bereitstellung der Halle bedanken, sowie auch für das Trainingsprogramm von Nina Riess.

Vielen Dank auch an die Schützen für ihr Engagement und das qualitativ hochwertige Training!

Stephan Schwarz  
STPT- Leiter SÜD

Teilnehmer:

Magret Pleschberger, Erwin Rebernick, Kate Dotsenko, Gerhard Pörtl, Martin Faustmann und Christine Mlinaric

