

# Gesundes Bogenschießen

Rückenprobleme, Nervosität und Stress sind heute alltäglicher Begleiter. Rückenschmerzen sind zur Volkskrankheit geworden. Neben Fehlhaltungen, einseitiger Belastung und mangelnder Bewegung spielt vor allem das persönliche Umfeld am Arbeitsplatz und zu Hause eine grosse Rolle. Auch Stress und seelische Belastungen sind häufig eine Ursache für Verspannungen und Probleme im Hals-, Brust-, oder Lendenwirbelsäulenbereich.

## Rückenschmerzen sind Volkskrankheit!

Lernen Sie in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Physiotherapeuten, wie Sie über das Bogenschießen Ihren oberen Körperbereich stärken können.

Trainieren Sie, wie ein aufrechter Stand beim Bogenschießen Ihre Wirbelsäule festigt, wie das Spannen des Bogens Ihre Schulter- und Nackenmuskulatur kräftigt.

Spüren Sie dieses befreiende Gefühl, wenn Sie loslassen, wenn der Pfeil den Bogen verlässt und in sein Ziel fliegt.

Erleben Sie einen außergewöhnlichen Tag. Unsere Termine:

Samstag 23. Mai 2020 10.30 bis 16.00 Uhr

Samstag 20. Juni 2020 10.30 bis 16.00 Uhr

Samstag 11. Juli 10.30 bis 16.00 Uhr

Samstag 26. September 10.30 bis 16.00 Uhr

für Gruppen ab 8 Personen ist ein individueller Termin möglich

Ihr Aufwand für Ihre Gesundheit 82,- € inkl. Bogenausrüstung, Pausensnack und alk.freien Getränken

**Wir freuen uns über Ihre Anmeldung**

Per mail [kontakt@in-via-fahrental.de](mailto:kontakt@in-via-fahrental.de), über unsere Website: [www.in-via-fahrental.de](http://www.in-via-fahrental.de) oder Tel. +49 9365 888 33 45

in via Fahrental GmbH, Fahrentalstr. 31, 97261 Güntersleben