# Lehrgang Gaukader Pistole am

# Donnerstag, den 27.10.2011

# bei der

# FSG Bad Reichenhall

# Neueinsteiger jederzeit herzlich willkommen

Hallo,

nächster Lehrgang am 27.10.2011 auf dem Stand der FSG Bad Reichenhall.
Ab 18.00 Uhr ist der Stand geöffnet, zur Vorbereitung bitte pünktlich erscheinen.
Trainingsbeginn ist um 18.30 Uhr

Wer Zeit hat kann kommen, wir werden durchführen:

- Muskelentspannungstraining
- Einführung und Vertiefung Autogenes Training
- Trainieren der einzelnen Komponenten (Trainingshilfen/-Methoden)
- Lernkontrollen

**Achtung :**

Suchen noch interessierte Helfer die mit als Trainer eingebunden werden können.

Geplant ist auch einen festen Stützpunkt zu finden wo jede Woche ein Training unter Anleitung stattfinden kann.
Alleine ist das nicht zu schaffen.

Voraussetzungen:

Mindestens 3 Personen die sich bereiterklären ( Nötiger Lehrgang kann durch mich erfolgen)

Ein Schießstand muß gefunden werden, der mindestens 20 Stände hat und zentral gelegen ist

Wem etwas dazu einfällt bitte melden

Gruß

Andreas