

NATURFREUNDEHAUS AM NATIONALPARK JASMUND



Bewegen, entspannen, essen - aber wie!

Eine Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln



Bogenschießen und Reiten

Wer kennt ihn nicht den Wikinger auf einem Norweger-Pferd, reitend bewaffnet mit Pfeil und Bogen. Wir möchten gemeinsam mit Euch täglich zwei Stunden intensiv reiten und werden mit den Pferden freihändig galoppieren üben. Am Nachmittag bekommen wir intensives Bogenschießtraining von einer erfahrenen Ausbilderin. Unsere Ziel ist es, diese zwei Sportarten zu kombinieren und vom Pferd aus Bogen schießen zu lernen. Ein spannendes und abwechslungsreiches Rahmenprogramm runden diese Urlaubswoche ab.

Sie erhalten eine Einführung von geschulten Trainern in das Bogenschießen als intuitives Bogenschießen. Intuitives Bogenschießen ist die traditionelle Form des Bogenschießens. Das Ziel wird lediglich mit den Augen genau fokussiert und nicht mit einer Zielvorrichtung für Wettkämpfe. Die wichtigsten Aspekte sind hierbei: Hand-Auge Koordination, Spannung und Entspannung und wie man alles in Einklang bringt; und das alles auch noch vom galoppierenden Pferd.

Mindestalter: 12 Jahre

Leistungen:

- 6 Übernachtungen in einer Mehrbetthütte
- Vollpension nach Gut Drauf Standard
- Bogenschießtraining einschließlich Material
- zwei Stunden qualifizierten Reitunterricht (gute Reitkenntnisse sind Voraussetzung) oder Ausritte
- qualifizierte ganztägige Betreuung
- Transfer zwischen dem Ferienhof Birkengrund und dem Hof Viervitz
- Unsere Rahmenprogramm: Lagerfeuer, Suppe auf Lagerfeuer kochen, Pfannkuchen und Stockbrot und Würstchen am Lagerfeuer backen und grillen; Wikingerdreikampf, Wandern, Schiff fahren, HANOMAG fahren; KreideKreativ oder Kanufahren.

Kosten: 460 Euro für Sana- Sport- Gemeinschaft Rügen e.V. Vereinsmitglieder

520 Euro für unsere Gäste

Bitte Bettwäsche mitbringen

Termine: 8.7.-14.7.2012

Mindestteilnehmerzahl: 8 Teilnehmer

Reitschule Einhorn, Martina Hermann, Viervitz 3a, 18528 Zirkow, www.hof.viervitz.de 03838309402

NFH, Volker Barthmann, Ferienheim Birkengrund 1, 18546 Sassnitz, www.naturfreunde-rügen.de 038392/34001