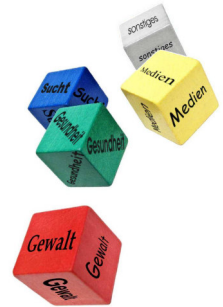




1. DFBV Trainer gestützte  
Bogenanlage in Hohenlohe

Traditioneller  
**Bogenparcours**  
HOHENLOHE



## Pfeil 5

### Prävention - Ausbildung

#### Titel: Entspannungsfähigkeit baut Gelassenheit auf

**Präventionsschwerpunkt:**  Gewalt  Sucht  Gesundheit  sonstiges

#### Inhalt/Beschreibung – Programm für Erwachsene

- Die Ruhe aus der eigenen Mitte, Bewältigung von Stresssituationen
- Loslassen/Entspannungsfähigkeit
- Kraft und Entschlossenheit
- Atmung und harmonische Bewegungsabläufe für ein angenehmes Körpergefühl
- Spaß und Abenteuer als Gemeinschaftserlebnis

Im Programm für Erwachsene bieten wir von Schnuppern bis zur Durchführung von festgelegten Lehrinhalten viele Möglichkeiten der Bewusstseinsbildung an (grundsätzlich sind kleinere Gruppen in der Arbeit effektiver).

**Schnuppern:** Stand, Haltung, Spannung, Loslassen, Kontrolle mit Metaphern passend zur jeweiligen Gruppe (Gruppengröße max. 20 Teilnehmer) **Spaß und Abenteuer als Gemeinschaftserlebnis**  
Dauer: max. 3,0 Std.

#### **Die Ruhe aus der eigenen Mitte, Bewältigung von Stresssituationen, Loslassen/Entspannungsfähigkeit, Kraft und Entschlossenheit, Atmung und harmonische Bewegungsabläufe für ein angenehmes Körpergefühl**

Geeignet für kleinere Gruppen von max. 12 Teilnehmer. Hier können wir in Gruppen die einzelnen Bestandteile erarbeiten, ausgerichtet auf die Aufgabenstellung. Einzelne Bestandteile können ebenfalls als Themenschwerpunkt angeboten werden. Eine Absprache und Festlegung der Lernziele/Aufgabenstellung wird erwünscht.

Dauer: 2 x 4 Std./2 halbe Tage mit je einer halben Stunde Pause oder als Tageskurs 8 Std. mit einer Stunde Mittagspause.

#### **Zielebene**

Multiplikatoren  Endadressaten  Öffentlichkeitsarbeit

#### **Altersgruppe**

Kinder bis 13 Jahre

Junge Erwachsene ab 18 Jahre (Eltern, Lehrer)

Jugend ab 14 bis 17 Jahre

Erwachsene

#### **Geschlechtsspezifische Ausrichtung**

speziell weiblich

keine

speziell männlich

#### **Konzeptionelle Ebene**

Informationsvermittlung

Alternative Erlebnisformen

Früherkennung/Intervention

Normenbildung

Kompetenzförderung

Strukturgestaltende Maßnahmen

### **Umsetzungsebene**

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Vortrag/Referat         | <input checked="" type="checkbox"/> Unterricht/Trainingseinheit | <input checked="" type="checkbox"/> Workshop/Seminar |
| <input type="checkbox"/> Fortbildung             | <input type="checkbox"/> Beratung/Supervision                   | <input type="checkbox"/> Ausstellung                 |
| <input checked="" type="checkbox"/> Projekttag/e | <input type="checkbox"/> Aktionswochen                          | <input type="checkbox"/> Infostand                   |

### **Setting**

- |   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Familie | <input type="checkbox"/> Kindergarten/-tagestätten | <input checked="" type="checkbox"/> Schule | <input checked="" type="checkbox"/> Gruppen |
|---|--|--|---|

**Teilnehmerzahl:**

- offen  
(siehe Inhaltsbeschreibung)

**Zeitaufwand: mind. 3 Stunden**

### **Organisatorische Voraussetzungen**

- Basisgelände des Traditionellen Bogenparcours Hohenlohe Ingelfingen–Diebach
- Mobile Bogenanlage für eine Durchführung auch an einem anderen Ort

### **Kosten:**

Bitte um Anfrage, richtet sich nach der Teilnehmerzahl und Anlage mobil oder stationär.

### **Referent/in:**

**Kontakt:** Traditioneller Bogenparcours Hohenlohe  
Eberhard Mugler Trainer DFBV  
Im Fels 11, 74653 Ingelfingen-Diebach  
[info@bogenparcours-hohenlohe.de](mailto:info@bogenparcours-hohenlohe.de)  
[www.bogenparcours-hohenlohe.de](http://www.bogenparcours-hohenlohe.de)  
Mobil: 0171 4275796  
Büro: 06294 4288835

**In Zusammenarbeit mit dem Landkreis Hohenlohe (Gesundheitsamt Hohenlohe)**

