



Bogensport ist gesund



Bogensport ist Lifetime-Sport

Bogensport eignet sich für jedes Alter. Er kann von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter, auch von allen Generationen gemeinsam, ausgeübt werden. Bogensport ist daher gut als Familiensport geeignet.

Bogensport ist Bewegungssport

Das Schießen fördert die Kraftausdauer und die Pfeile müssen ja auch zurückgeholt werden.

Bogensport kompensiert und verzögert Gelenkarthrose

Das Muskeltraining stabilisiert die Gelenke und kompensiert Arthrosen.

Bogensport ist Haltung prophylaxe

Das Training der Rumpfmuskulatur beugt altersbedingtem Haltungsverfall vor

Bogensport beugt degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen vor

Das regelmäßige Haltungstraining ergibt einen „starken Rücken“ (und der kennt ja keinen Schmerz)

Bogensport hilft bei der Gewichtsreduktion

Der Energieverbrauch beim Schiessen, beim Pfeile ziehen und holen fördert das Abnehmen.

Bogensport erhält die Vitalität im Alter

Durch das Kraftausdauertraining werden Vitalitätshormone vermehrt ausgeschüttet und die Vitalität bleibt erhalten oder erhöht sich sogar.

Bogensport ist Osteoporoseprävention

Durch regelmäßiges Training bleiben knochenbildende Reize erhalten bzw. werden verstärkt.

Bogensport ist Sturzprophylaxe

Die regelmäßig trainierten koordinativen Fähigkeiten (Balancetraining, Hand-Auge-Koordination) leisten gerade im Alter einen wichtigen Beitrag zur Sturzprophylaxe.

Bogensport fördert die Sozialkompetenz und reduziert Stress

Das Training in Gruppen ist ein Gemeinschaftserlebnis, fördert das Selbstvertrauen und baut durch Konzentration auf die Ent-Spannung Stress ab.