



TIROLER LANDESSCHÜTZENBUND

Neues Landhaus – Brixner Str. 2, 1. Stock, 6010 Innsbruck, Tel./Fax: 0512/588190, ZVR.406201391
Email: tlsb@aon.at, Homepage: www.tlsb.at

Trainingslager Organisation Margit Melmer,
Mobil: 0660 5554680 Email: m.melmer@schuetzenbund.at



Innsbruck im Juni 2013

Einladung für das Tiroler Jugendtrainingslager - Hans Stimpfl Trainingslager - vom Samstag den 13. bis Donnerstag den 18. Juli 2013

oder auch bis Freitag 19. Juli 2013 für die Athleten, die nicht zum ARGE-ALP
Wettkampf nach Kaltern fahren

Sehr geehrte Bezirkssportleiter, Vereinsobmänner, Gildentrainer und Betreuer,

der Tiroler Landesschützenbund wird nach einer einjährigen Pause wieder einen Trainingslehrgang für Jugendliche bis maximal 18 Jahre abhalten.

Wann: Anreise Samstag 13. Juli 2013 zwischen 14.00 und 15.00 Uhr
Abreise Donnerstag 18. Juli 2013 für die ARGE-ALP Teilnehmer
Abreise am Freitag 19. Juli 2013 zwischen 16.00 und 17.00 Uhr für alle anderen

Ort: Bundesleistungszentrum 6020 Innsbruck, Eggenwaldweg 60

Unterbringung: Landessportcenter Tirol, Olympiaworld, 6020 Innsbruck Olympiastraße 10a
In 3-Bett-Zimmern

Inhalt: Techniktraining mit dem Luftgewehr **auch 3-Stellung**
Techniktraining mit dem 50m Gewehr alle 3 Stellungen
Techniktraining mit der Armbrust
Ausdauer Training – Nordic Walken und Laufen
Rumpfkraftigung
Sportpsychologische Einheiten mit den Themen:
a) Entspannungsübungen
b) Selbstvertrauen
c) Selbsteinschätzung - realistische Zielsetzungen
d) Stressmanagement

Mitzubringen: Luftgewehr und 50m Gewehr, Armbrust
Kniend Rolle, Riemen, Munition, Nordic Walking Stöcke, Sportkleidung,
Schwimmsachen und Hausschuhe
Trainingsaufzeichnungen (falls vorhanden),
Heft und Stifte für die Notizen während des Lehrganges



Erfolg durch Konzentration



TIROLER LANDESSCHÜTZENBUND

Neues Landhaus – Brixner Str. 2, 1. Stock, 6010 Innsbruck, Tel./Fax: 0512/588190, ZVR.406201391
Email: tlsb@aon.at, Homepage: www.tlsb.at

Trainingslager Organisation Margit Melmer,
Mobil: 0660 5554680 Email: m.melmer@schuetzenbund.at



- Anmeldung: über den Bezirkssportleiter mit dem beigefügten Anmeldeformular, ein Formular pro Teilnehmer
- Kosten: der Tiroler Landesschützenbund übernimmt die kompletten Kosten für die Trainer, Sportpsychologen und die Kosten der Standnutzung (Scheibenmaterial, Strom, etc.). Für die Getränke während des Trainings, sowie den Eintritt für das Minigolf-Turnier am Abend, ein Eis zwischendurch, und einen Kinobesuch.
- Selbstbehalt: für die Nächtigung und Vollverpflegung werden pro Schütze und Tag € 40,00 verrechnet. Der Betrag von € 200,00 (bei Anreise 13.07.2013 und Abreise 18.07.2013) bzw. € 240,00 (bei Anreise 13.07.2013 und Abreise 19.07.2013) ist gleichzeitig mit der Anmeldung an den Tiroler Landesschützenbund auf das Konto der Tiroler Sparkasse BLZ 20503, Kontonummer 3301285312 zu überweisen.
- Taschengeld: Selbstverständlich kann den Athleten ein Taschengeld mitgegeben werden, wir bitten aber den Betrag von € 10,00 pro Tag nicht zu überschreiten.
- Schlußgespräch: Es wird gebeten, dass der Vereinstrainer, bzw. Betreuer beim Abholen dabei ist, da es ein Schlußgespräch zwischen dem Vereinstrainer und dem TLSB-Trainer geben muss um die etwaigen Umstellungen oder Änderungen zu besprechen. Es wird Fotomaterial und eine Dokumentation für jeden Schützen erstellt, eine sogenannte Vorher- Nachher Analyse.

**Wir danken der Firma UMAREX Austria, Niederndorf für
das Sponsoring von Trainingsmunition
für das Hans-Stimpfl-Jugendtrainingslager!!**



Erfolg durch Konzentration