

Bogenschießen: Achtsamkeit üben, Wirksamkeit erleben

Methoden-Modul: Erlebnispädagogik in Jugendhilfe und Schule

Fortbildung



Inhalt

Bogenschießen ist eine faszinierende Möglichkeit, um mit Kindern und Jugendlichen in entspannenden Kontakt zu kommen und dabei pädagogische Ziele zu erreichen. Beim Bogenschießen lernen sie, sich zu konzentrieren und zu regulieren, aufmerksam für sich und ihre Umgebung zu werden sowie selbstbewusst mit Stress und Frust, Erfolg und Feedback umzugehen. Der Bogen als Waffe mutet ihnen auf leicht nachvollziehbare und gleichzeitig unmissverständliche Weise die Übernahme von Verantwortung und die Akzeptanz klarer (Sicherheits-)Vereinbarungen zu.

Wer schießt, nur um zu treffen, geht den einfacheren Weg: Das in dieser Fortbildung vorgestellte traditionelle Bogenschießen beinhaltet auch Achtsamkeitsübungen ohne Pfeil und Bogen und hat wenig mit Olympia zu tun. Das macht es zugänglicher, pädagogisch wirksamer und finanziell erschwinglicher. Auf der Basis einer klaren, erlebnispädagogischen Zielsetzung samt Anleitung und Reflexion werden ein sicherer Umgang mit dem Material und eine solide Schusstechnik vermittelt. Darüber hinaus gibt es Informationen zum Bau und Einkauf einfacher Bögen und Pfeile.

Nutzen

- Erlebnispädagogische Ziele, Begründung, Reflexions- und Transfermöglichkeiten
- Anleitung zur Achtsamkeit: Bewegungsablauf, Körperhaltung, Atmung, Zielen, Lösen, Abbau von Stress
- Wirksamkeit, Konzentration und Selbst-Regulation, Verzicht auf Konkurrenz
- Geschichte, Entwicklung, aktuelle Vielfalt und Formen des Bogenschießens
- Sicherheitsstandards, Regeln und Vereinbarungen, Rechtsgrundlagen
- Bögen, Pfeile, Ziele, Zubehör: Auswahl, Einkauf, Eigenbau

Zeitrahmen / Programm

Tag 1

10:00-12:30 inkl. Kaffeepause

14:00-18:00 inkl. Kaffee und Kuchen

Tag 2

09:00-12:30 inkl. Kaffeepause

14:00-18:00 inkl. Kaffee und Kuchen

Tag 3

09:00-12:30 inkl. Kaffeepause

13:30-16:00 inkl. Kaffee und Kuchen

Methoden

Kompakte Inputs, anschauliche Demos, eigenes Erproben und Experimentieren, aktivierende Arbeit in Kleingruppen, kollegialer Austausch

Zertifikatskurs Erlebnispädagogik

Diese Fortbildung wird als Modul für die Erlebnispädagogik-Zertifizierung anerkannt.

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.
LWL-Bildungszentrum

Online anmelden

<https://www.lwl-bildung.de/detail?seminar=52629>

Veranstaltungsnummer

26-0603-205-0145-0002

Datum

12.10.2026 - 14.10.2026

Anmeldeschluss

21.09.2026

Ort

LWL-Bildungszentrum
Jugendhof Vlotho
Oeynhausener Str. 1
32602 Vlotho
Tel.: 05733 923-0
[Karte und Routenplaner](#)

Teilnehmendenkreis

Fachkräfte und
Mitarbeitende in
Jugendhilfe und Schule

Teilnehmendenzahl

15

Kosten

310,00 €

Teilnahmeentgelt

90,00 € Verpflegung

262,00 € Übernachtung

EZ mit Vollverpflegung

inkl. gesetzl.

Umsatzsteuer

Anbieter

LWL-Bildungszentrum Jugendhof Vlotho

Auskunft zu Inhalten



David Kremer

E-Mail: david.kremer@lwl.org

Telefon: 05733 923-327

Auskunft zu Anmeldung und Organisation



Sabrina Heinz

E-Mail: sabrina.heinz@lwl.org

Telefon: 05733 923-314

Wir über uns

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) steht für erstklassige Fortbildungen im Bereich Kinder- und Jugendhilfe sowie im Fachgebiet Suchthilfe. Durch die Kombination bewährter und innovativer Methoden bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, beruflich und persönlich zu wachsen. Mit unseren praxisorientierten Angeboten fördern wir den Erfahrungsaustausch in unserer Region. Was uns auszeichnet? Hochwertige Wissensvermittlung zu fairen Konditionen. www.lwl-bildung.de