



## GAU STARNBERG

Bez. Oberbayern  
im Bayer. Sportschützenbund  
Elzbieta Aeply - Referentin f. Aus -und Weiterbildung  
Tegernseer Landstr. 12 | 82054 Sauerlach | Telefon 015906102446 | Email [ausbildung@gau-starnberg.de](mailto:ausbildung@gau-starnberg.de)



---

**Termin:**                    **Sonntag, 01. Juni 2025**  
**Dauer: 9:30 Uhr bis 17:30 Uhr**

**Lehrgangsort:**        **VSG Pöcking e.V. | Weilheimer Str. 33a | 82343 Pöcking**

---

## Lehrgang 300 plus X – Erfolgreich Auflageschießen

### Seminarinhalt

- Für Anfänger und Fortgeschrittene
- Kenntnisse im Auflageschießen in Theorie und Praxis
- Analysen und Techniken
- Sicherheit und Regel
- Ausrüstung
- Wie werte ich Schussbilder aus
- Möglichkeiten zu der mentalen und psychischen Leistungssteigerung
- Vorbereitung auf dem Wettkampf
- Der Angst vor dem Versagen – Der Umgang mit Niederlagen
- Mentales Training – Schiessen findet im Kopf statt
- Üben und trainieren – Trainingsweltmeister oder Meisterschütze
- Trainingspläne
- Trockenübungen, Übungen zur Schussabgabe, Schießspiele, Wettkämpfe

### Zeitplan: (ca.)

09:30 – 13:00 Uhr    Theorie  
13:00 – 14:00 Uhr    Mittagspause  
14:00 – 17:30 Uhr    Praxis und Schießstand

---

Anmeldung erfolgt ausschließlich per E-Mail unter:  
[ausbildung@gau-starnberg.de](mailto:ausbildung@gau-starnberg.de)

---

## Organisatorisches

### Mitzubringen ist

- Komplette Ausrüstung für das aufgelegte Luftgewehrschießen  
Schießkleidung, Auflagebock, Luftgewehr
- ggf. Schreibzeug

### Sonstiges

- **Meldeschluss:** Mittwoch, 15. Mai 2025
- **Für die Anmeldung der Teilnehmer ist folgendes vollständig einzugeben:**
  - Name und Anschrift des Teilnehmers
  - Gültige E-Mailadresse des Teilnehmers
  - BSSB – Passnummer / Vereinsnummer

**Achtung: Ohne die obigen Daten wird keine Anmeldung der TN erfolgen!**

- **Lehrgangsgebühr:** € 35,00 für die Mitglieder des Gau Starnberg  
€ 50,00 für Mitglieder aus anderen Gauen

**Achtung:** Die Lehrgangskosten werden anteilig vom Gau Starnberg getragen, der Restbetrag wird vom Verein getragen bzw. von dessen Konto eingezogen. Bei Nichtmitgliedern des Gau Starnberg muss die Lehrgangsgebühr vor Beginn des Lehrgangs auf das Konto des Gau Starnberg eingehen.

- Essen wird gemeinsam im Nachbarwirtshaushaus bestellt, Getränke sind in Lehrgangsgebühren enthalten.
- Der Teilnehmerzahl ist auf 12 Teilnehmer begrenzt
- Dieser Lehrgang wird nur stattfinden, wenn der Mindestzahl von 8 Teilnehmer erreicht ist. Sollte der Lehrgang aufgrund der erforderlichen Mindestzahl nicht stattfinden, werden alle bis dahin gemeldeten Teilnehmer per E-Mail über die Absage des Lehrgangs informiert.