

**Herbert Plagwitz**

**Trainer C (Leistungssport) / DOSB-Lizenz**

E-Mail: [herbert.plagwitz@arcor.de](mailto:herbert.plagwitz@arcor.de)

Handy: 0151 178 166 62

Tel. 0911 / 76 44 61

---

Datum: 27.01.2026

## **JEDERMANN-TAGESLEHRGANG,**

Lehrgang ist auch zur VÜL-Weiterbildung und VÜL-Schein-Verlängerung geeignet.

**Thema:** **Sehnenbau** (für Recurvebogen),  
in Praxis und Theorie (8 UE)

**Termin:** **Sonntag, 22. Februar 2026** (09:00 – 16:30 Uhr)

**Ort :** **Schützenheim der SG Dietenhofen 1813 e.V.**  
**Albrecht-Dürer-Straße 17**  
**90599 Dietenhofen**

**Lehrgangsleiter:** **Herbert Plagwitz**

**Lehrgangsgebühr:** **EUR 30,-** (in bar am Lehrgangstag zu zahlen)

**Anmeldung:** **schriftlich (per E-Mail) an Herbert Plagwitz**

**Meldeschuß:** **15. Februar 2026**

**Teilnehmerkreis:** **Jeder interessierte Bogenschütze/In**

**der Lehrgang ist auf 20 Teilnehmer/Innen begrenzt**

**Inhalt:** **workshop: theoretisch erläutert und praktisch angewendet**

**1. Bogen ausmessen / auswiegen**

(tatsächliches Zuggewicht, Tiller, Standhöhe etc.)

**2. Sehnenbau – was benötigt man dazu und wie geht das?**

Theorie: Einfluß von Sehnenmaterial, Strangzahl und Sehnenlänge;

Praxis: Sehnenbau (Mustersehne wird von mir gebaut, dazu detaillierte Erläuterungen)

Nockpunkte, verschiedene Arten; richtig auf der Sehne positioniert

die Teilnehmer bauen selbst eine Sehne in Gruppenarbeit unter meiner Anleitung und Hilfestellung.

Zum Abschluss: Sehne einschießen;

**Antworten und Empfehlungen auf Fragen der Teilnehmer**

**Lehrgangsziel:** Zusammenhänge verstehen und Wissensvermittlung was zum Sehnenbau erforderlich ist bezüglich Ausrüstung und Geschicklichkeit

**Hinweis:** **Eigene Bogenausrüstung sollte mitgebracht werden für die Praxis**

**Eigene „Sehnengalgen“ können für die Praxis mitgebracht werden; aber bitte beachten, es sind nur begrenzte Räumlichkeiten vorhanden**

**Datenschutz:** Mit der Teilnahme an Veranstaltungen der Bezirke des Bayerischen Sportschützenbundes und des Deutschen Schützenbundes erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass seine für die Veranstaltung benötigten Daten und die im Wettkampf erzielten Ergebnisse erfasst, verarbeitet, gespeichert und in Papierlisten, Aushängen, Zeitschriften und im Internet veröffentlicht werden. Der Teilnehmer von vorgenannten Veranstaltungen erklärt sich auch damit einverstanden, dass Bilder (Fotos, Videos) von ihm, die im Rahmen der Veranstaltung (z.B. Siegerehrung, Wettkampf) entstanden sind, über die Verbandsmedien, der homepage des BSSB, des MSB, Presse-dienste, Vereinshomepages, sowie sonstiger Publikationen des BSSB veröffentlicht werden dürfen.

**Verpflegung:** Kaffee, Getränke und warmes Essen, auf eigene Kosten, werden von der SG Dietenhofen angeboten

**Hinweis:** *Der Lehrgang ist beim MSB angemeldet.*

gez. *Herbert Plagwitz*