

Finde den Ausgleich zum Alltag
Lerne etwas Neues kennen
Verleihe deiner Energie Ausdruck
Fördere dich mit Freude & Bewegung
Erlebe Vidarbodua Stabfechten



VIDARBODUA®
STABFECHTEN

EUROPÄISCHE FECHTKUNST & BEWEGUNGSKUNST

Kurs ADVANCED wöchentlich



Kurs ADVANCED

Aufbauend auf den BASIC-Kurs kannst du in den ADVANCED-Kurs einsteigen. Dort werden deine Grundkenntnisse im Vidarbodua Stabfechten vertieft und mit neuem Wissen ergänzt. Ziel ist es jeden dahingehend zu entwickeln, dass er sich im fairen miteinander/gegeneinander mit anderen Teilnehmern achtsam und mit Spaß in einem Freigeft messen kann.

Programm

- Stetes Wiederholen des Erlernten
- Verfeinerung der Wahrnehmung in Raum und Gefecht
- Training in Körperbeherrschung und Körperbewusstsein
- Sonderhiebe und Paradetechniken
- Entwaffnung
- Taktik
- Hutten

Das wirst Du erleben

- Lernen mit Spaß
- Freude an Bewegung
- Deine stete Verbesserung
- Gemeinschaft
- und vieles mehr ...

Unsere Leistung

- Vertiefung der Fechtkunst Vidarbodua Stabfechten
- Sehr gut strukturierter Aufbau für den Einsteiger
- Individuelle Betreuung
- Professioneller Trainer im Vidarbodua Stabfechten



Die Kurse BASIC und ADVANCED

Im Vordergrund des Einsteigerkurses BASIC und Fortgeschrittenenkurs ADVANCED steht das Erlernen der fließenden, dynamischen Fechtbewegungen. Techniken im Umgang mit dem Stab zu vertiefen und sich im fairen Miteinander/Gegeneinander mit anderen Teilnehmern achtsam und mit Spaß im späteren Freifechten zu messen.

Struktur

Die Kurse finden wöchentlich statt, außer in den Ferien. Nachdem du einen Einsteigerkurs BASIC (10 Abende) besucht hast, kannst du im Anschluss mit dem Fortgeschrittenenkurs ADVANCED Kurs (ganzjährig) weitermachen und die Kenntnisse vertiefen.

11 gute Gründe Vidarbodua Stabfechten zu lernen

1. Ausgleich zum Alltag
2. Leicht zu lernen
3. Stärkung von Rücken- und Schultermuskulatur
4. Das eigene Bewegungsrepertoire erweitern
5. Schulung von Eigen-, Raum- und Fremdwahrnehmung
6. Seine Energie kanalisieren und gezielt zum Ausdruck bringen
7. Entscheidungsfreude lernen
8. Sich spielerisch zu messen
9. Bewegung in Körper und Geist
10. Europäische Fechtgeschichte erleben
11. Fechtkunst verstehen

Stabfechtkurs

Sportliche Bewegung ist ein ebenso grundlegender Teil der Stabfechtkurse wie das gezielte Training Deiner Sinne und Deiner Wahrnehmung. Sie geben Dir Sicherheit und Schutz. Wichtig: Dieser Kurs ist kein Selbstverteidigungskurs. Es geht darum, dass Du Techniken im Umgang mit dem Stab vertiefen und Dich im fairen Miteinander/Gegeneinander mit anderen Teilnehmern achtsam und mit Spaß im späteren Freifechten messen kannst. Das Forschen an Deinen eigenen Stärken und Schwächen fordert mutige Schritte in neue Lernräume und fördert Deine ganz persönliche Entwicklung. Eine wunderbare Voraussetzung ist somit Deine Offenheit für Neues.

Training

Ein vertrauensvoller Umgang im Miteinander bilden die Basis. Die Freude am gemeinsamen Training machen die Stabfechtkurse zu einem besonderen Erlebnis. Jeder Mensch bringt eigene Qualitäten mit, die in den vielfältigen Übungen im Vidarbodua Stabfechten verdeutlicht und verstärkt werden.

Infos

Voraussetzung

Kurs BASIC / für Fortgeschrittene / Vertiefung, Taktik und Sonder- hiebe, -paraden

Dauer

1,5 Stunden

Teilnahmebedingungen

Mindestalter: 12 Jahre (mit Begleitung)

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Ausrüstung & Kleidung

- Bequeme, sportliche Kleidung
- Turnschuhe für die Halle, bei gutem Wetter auch für die Wiese
- Getränke für die kleinen Pausen
- Stäbe: Rattanstäbe werden gestellt!

Können auf Wunsch für 39 EUR vor Ort erworben werden.

Melde dich JETZT an!

→ [Hier geht's zur Anmeldung, Terminen und Ort der Veranstaltung](#)

Anmeldebestätigung

Nach Erhalt der Anmeldung bekommst du rechtzeitig eine Anmeldebestätigung per E-mail zugesandt.

Anmeldeschluss

Spätestens 2 Wochen vorab.

Gut zu wissen

An Ferien und Feiertagen findet kein Kurs statt:

Info für Ferien und Feiertage (hier klicken):

Als Kursteilnehmer bekommst Du alle angebotenen Seminare mit einem Rabatt von 20,- EUR günstiger!

Weitere Veranstaltungen

Das könnte dich auch interessieren: (anklicken)

Einwöchiges
Intensivseminar
5 Tage draußen in der Natur.
Fechtkunst lernen und mehr.

Einführungsseminar
in die Grundlagen des
Fechtsystems mit dem
Stab von 150 cm Länge.

Stabfechten lehren lernen,
Menschen bewegen,
Persönlichkeit fördern

Bühnen-Präsenz
und spannende
Kampfmomente

SHOP

T-Shirts und mehr

So erreichst Du uns

Bei allgemeinen Fragen

Kannst Du Dich gerne an das Institut für Stabfechten wenden:

Gesprächszeiten:

MO, DI, MI, 9:00 – 12.00 Uhr und 13:00 – 15.00 Uhr

Telefon: +49-(0)711-4081589

post@stabfechten.de

www.stabfechten.de

Adresse:

Institut für Stabfechten

Asangstr. 50

70329 Stuttgart

**Institut für
Stabfechten**