



Institut für  
Stabfechten

Selbstreflexion, Präsenz & Ausdruck stärken

---

# Stabfechten für Ihre Schule

Für Schüler und Lehrer



## »Schempt euch nicht zu lernn / sondern thut stetts übung begern«

FECHTBUCH, CHRISTOFF RÖSENER, 16. JAHRHUNDERT

### Was ist Stabfechten?

Stabfechten ist eine Mischung aus Stockkampf und Säbelfechten (19. Jh.). Auf dieser Basis hat Arne Schneider, der Gründer des Instituts für Stabfechten, eine Fecht- und Bewegungskunst mit dem Stab entwickelt, die modernen Menschen Spaß macht, in der sie gleichzeitig ihren Körper und ihre Wahrnehmung entwickeln.

#### Stabfechten in Kürze

- Stabfechten ist eine Fecht- und Bewegungskunst
- Stabfechten ist eine Mischung aus Stockkampf (weltweit) und Säbelfechten (Europa)
- Stabfechten basiert auf dem europäischen historischen Fecht- und Bewegungsspektrum
- Stabfechten ist das Fechten mit einem Stab von 115 cm Länge

#### Was passiert beim Stabfechten?

Wenn man sich bewusst bewegt, bewegt sich auch etwas in einem selbst. Die Sinne werden wach, man ist präsent, ist im Jetzt, die Wahrnehmung weitet sich in alle Richtungen. Durch den Umgang mit seinem Partner, der einem alle Aktionen sofort widerspiegelt, wird die Selbstreflexion angeregt und dadurch die eigene Persönlichkeit gefördert.

#### Geschichte

In den alten europäischen Fechtbüchern, die nachweislich bis ins 13. Jh. reichen, richtet der Fechtmeister in den sogenannten Vorreden eindringliche Worte an seinen Schützling, um ihn nicht nur auf den Kampf im Fechtsaal vorzubereiten, sondern auch auf das Leben im gesellschaftlichen Umfeld hinsichtlich des eigenen Verhaltens.

Die äußere, körperliche Haltung nimmt Einfluss auf die innere, geistige Haltung und umgekehrt. Schon in der Vergangenheit wussten das die Menschen und formten hier in Europa ihren Geist und Körper mit klaren Bewegungen durch Fechtkunst. Dichter, wie Goethe und Schiller oder Maler wie Albrecht Dürer taten das nachweislich. Stabfechten ist eine faszinierende, elegante, dynamische europäische Fechtkunst, die leicht zu lernen ist.



Arne Schneider, Gründer und Leiter  
des Instituts für Stabfechten

## »Gebrauche all Deine Stärke in rechtem Maße«

HANS TALHOFER 1420 – 1460

### Was bringt jungen Menschen Stabfechten?

Der Stab als verlängerter Arm ist das „Sprechwerkzeug“, den es kontrolliert zu führen gilt. Es macht Freude sich im partnerschaftlichen Austausch zu messen, einen respektvollen nonverbalen Dialog zu führen. Dabei wird klar, dass es um die innere Einstellung geht, mit der auf den anderen zugegangen wird.

Seine Energie gezielt einzusetzen, seinem Körper Ausdruck zu verleihen, Gemeinschaft zu erleben und an den Gesetzmäßigkeiten des Gefechts zu lernen, wie man seine innere und äußere Haltung stärkt, gibt in den Wirren des Alltags den Jugendlichen einen sicheren Halt. Darüber hinaus erleben die jungen Teilnehmer Jahrhunderte altes, europäisches Fechtwissen.

#### Was wir beim Stabfechten benötigen

Gefochten wird ohne Schutzausrüstung, nur mit dem Stab. Den einzigen Schutz den wir haben ist unsere Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Konzentration im Jetzt. Diese wichtigen „Schutzfaktoren“ werden in vielen Vorübungen sensibilisiert und bewusst geschult, so dass wir uns sicher den Anforderungen des Gefechts und den Anforderungen des Alltags stellen können.

#### Besonderheiten im Stabfechten:

- Altes Wissen trifft auf neues Wissen von heute
- Geschichte mit dem eigenen Körper erleben
- Stabfechten steht auf vier Säulen: Persönlichkeit, Kommunikation, Wahrnehmung und Bewegung
- Einsatz im Bereich: Freifechten oder Choreografie

#### Diese Themen sind Teil des Stabfechtens:

Balance, Haltung, Wahrnehmung, Bewusstsein, Achtsamkeit, Verantwortung tragen, mit Macht und Gewalt umgehen können, Energie kanalisieren, Verantwortung übernehmen, Anpassungsfähigkeit, Initiative ergreifen, Reflexion, Lernen lernen, sich ins JETZT holen



## »Fechter, lerne das Fühlen«

14. JAHRHUNDERT

können, Bewegung, Ausdruck, Präsenz, Intention, Intuition

## »Kompliziertheit vermeiden«

ANONYMUS, FECHTMEISTER 14. JAHRHUNDERT

### Die Leistung von Stabfechten für Schüler und Schulen

Die Gesellschaft ändert sich dynamisch schnell. Diese Dynamik stellt zusätzliche Anforderungen an die Schulen. Dadurch steigt der Bedarf an neuen Ansätzen, insbesondere darin, Schüler bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen und sie erfolgreich auf ihre Zukunft vorzubereiten.

Wir geben Schulen die Möglichkeit adäquat mit den gestiegenen Anforderungen umzugehen, die aus dem gesellschaftlichen Wandel resultieren. Das aktuelle Schulsystem reagiert darauf bisher nur sehr langsam. Es braucht aber aktuell Lösungen und neue Ansätze, damit Schüler und deren Persönlichkeitsentwicklung nicht zu kurz kommen. Stabfechten ist hochwirksam und seit über 10 Jahren als effiziente, persönlichkeitsbildende Maßnahme etabliert. Wir sind aufgrund unserer Erfahrungen und dem positiven Feedback an verschiedenen Schulen davon überzeugt, dass Stabfechten einer von diesen Ansätzen ist.



### Nutzen, Vorteile, Wirksamkeit Glücklich im komplexen Alltag

Mit dem Stab und der damit verbundenen Fechtkunst geben wir den Schülern ein Lernwerkzeug in die Hand und schaffen Raum für ihre persönliche Entwicklung.

Der Stab als verlängerter Arm ist das Sprechwerkzeug, das es kontrolliert zu führen gilt und ein Werkzeug des Begreifens. Der Stab unterstützt dabei überschüssige Energie zu kanalisieren und in kreatives Potential zu verwandeln. Er verleiht dem Körper Ausdruck. Er macht Gemeinschaft erlebbar. Nebenbei schulen die Gesetzmäßigkeiten des Gefechts darin, mit inneren und äußeren Konflikten im Alltag umzugehen. Schon in der Vergangenheit wussten das die Menschen und formten hier in Europa ihren Geist und Körper mit klaren Bewegungen durch Fechtkunst, wie z.B. Goethe, Schiller und Albrecht Dürer, die nachweislich gefochten haben.

#### Leistungen seit 2014

- ✗ 13 Impulsseminare an 10 Schulen
- ✗ 450 Menschen bewegt
- ✗ davon 230 Schüler, 220 Lehrer
- ✗ 71 gehaltene Stunden in der Schweiz und Deutschland

»Stabfechten und Dynamic Solutions ist lernen in Bewegung. Es schult Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Flexibilität, Impuls- und Selbstkontrolle und damit zentrale Fähigkeiten, auf die es im Leben ankommt – und das mit Freude, dem wichtigsten Faktor für erfolgreiches Lernen«

DR. SABINE KUBESCH, SPORT- UND NEUROWISSENSCHAFTLERIN, LEITERIN VOM INSTITUT BILDUNG PLUS

## Der Nutzen von Stabfechten an Ihrer Schule

### Stabfechten ist mehr als nur ein Sport

- ✗ Lebendige Geschichte
- ✗ Wahrnehmungsschulung
- ✗ Nonverbale Kommunikation
- ✗ Gesundheit, Beweglichkeit, Koordination
- ✗ Lernen durch Bewegung im „Flow“
- ✗ Fokus auf das Ziel
- ✗ Stärkung der Konzentration
- ✗ Selbstvertrauen stärken
- ✗ Ausgleich zum Lernen
- ✗ Entscheidung stärken
- ✗ Lebensweisheiten begreifen
- ✗ Umgang mit Druck
- ✗ In der inneren Mitte sein
- ✗ Präsent im Jetzt sein
- ✗ Vorbereitung für den komplexen Alltag
- ✗ Vorbereitung vor Prüfungen
- ✗ Mentale Entspannung
- ✗ Kreativität
- ✗ Vom Kopf in den Körper kommen



## Vorteile für Schüler und Schule

### Keine sportlichen Voraussetzungen

Es braucht keine besonderen sportlichen Voraussetzungen. Jeder, der einen Stab halten kann, kann Stabfechten lernen.

### Motivation

Sofortige Erfolgserlebnisse und AHA-Momente.

### Leichtes Lernen

Innerhalb von 3 Std. kann Stabfechten durch den methodisch, didaktischen Aufbau erlernt werden und die Schüler können miteinander achtsam und sicher Fechten.

### Gemeinschaft stärken

Im Gefecht und in den Übungen wird durch stete Partnerwechsel jedesmal eine nonverbale Verbindung zum Partner aufgebaut, die Anpassungsfähigkeit und Haltung zugleich fordert. Jeder einzelne wird gefördert, lernt den anderen auf eine neue Art kennen, was die Gruppe zusammenschweißt und einen neuen positiven Umgang im Miteinander ermöglicht.

### Persönlichkeitsbildende Maßnahme

Beim Stabfechten geht es nicht um einen Wettkampfhintergrund, sondern um das jeweilige faire Messen der Fähigkeiten im Miteinander/Gegeneinander. Ein Gefecht ist wie ein kleines Leben, das durchzogen ist von Gegensätzen. Es fordert jeden auf in seiner Mitte zu bleiben und fördert es zugleich. Das Lernen am DU ist ein dankbares Mittel und die Fechtkunst Stabfechten ein Schlüssel, sich selbst besser kennenzulernen. So ermöglichen die eigens gemachten Erfahrungen im Stabfechten eine gute Vorbereitung für den komplexen Alltag.

### Soziale Kompetenz

Das Fechten fördert und fordert zugleich einen wertschätzenden, achtsamen Umgang miteinander, allein schon dadurch, dass man Verantwortung mit der Waffe ‚Stab‘ trägt und auf seinen Fechtpartner während der Übung Acht gibt. Dies wird bereits in den ersten 3 Stunden gezeigt und erlebbar gemacht.

### Integration

Das schnelle Lernen dieser Fechtkunst und die gemeinsame ‚Sprache‘ ermöglicht Schülern unterschiedlicher Couleur, Hintergründe und Klassen sich in die Gemeinschaft einzubringen. Der Stab schafft zudem eine angenehme Nähe und Distanz, die eine angenehme, integrative Lernatmosphäre herstellt.

## Gewaltprävention

Das Fechten lernen, das Einfechten und die späteren Freigefechte ermöglichen immer wieder, sich mit dem Thema Kampf auseinanderzusetzen und friedvolle Lösungen für äußere und innere Konflikte zu finden. Spezielle Themen, die auf den Lebensalltag übertragbar sind, können gemeinsam angeschaut und durchleuchtet werden. Allein durch die Bewegung im Stabfechten, schulen der Wahrnehmung, die proaktive Kommunikation und Schulung der sozialen Kompetenz beugen wir per se der Gewalt vor.

## Attraktivität der Schule

Durch das Angebot einer neuen Sportart, die zugleich persönlichkeitsbildende und gesundheitliche Maßnahmen in sich birgt, bekommt die Schule in der Außenwahrnehmung einen weiteren positiven Stellenwert.

## Kommunikation

Das Stabfechten ist wie eine Sprache zu verstehen, ein Mittel zum Begreifen, indem sich die Schüler auf einer ganz neuen Ebene entdecken und ausdrücken können.

Sobald sich die Stäbe in den Gegensätzen von Angriff- und Verteidigung befinden, entsteht so etwas wie ein „Gefechtsdialog“. Der Stab wird zum Sprechwerkzeug und der Mund ist still. In der historischen Fechtkunst spricht man auch von einem „Sprechfenster“ ab dem Moment, in dem zwei Stäbe in der Bindung sind.

## Chancen

Auf bestimmte Schülergruppen kann sich die Fecht- und Bewegungskunst Stabfechten positiv verhaltensverändernd auswirken. So ist es auch für adipöse Schüler durchaus eine Chance, sich im Stabfechten zurechtzufinden sowie Spaß in der Bewegung zu haben und Anerkennung zu bekommen. Ebenso ist Stabfechten für verhaltensauffällige Schüler mit Konzentrationsproblemen geeignet. Schüler mit viel Energie, können gezielt ihre Energie kanalisieren. Schüler, die introvertiert sind, bekommen ein Sprechwerkzeug in die Hand, mit dem sie mehr Selbstvertrauen bekommen und sich auf neue Weise zeigen und ausdrücken können.



## »Den Stab zu führen heißt sich selbst zu führen«

ARNE SCHNEIDER

### Wovon Schüler sofort profitieren

#### Sofortiges Feedback

Bei den Übungen mit dem Stab spiegelt der Partner die eigenen Aktionen. Er ist Resonanzgeber und Katalysator. Durch Übungen mit wechselnden Partnern gibt es unterschiedliche Feedbacks.

#### Achtsamkeit

Die Teilnehmer verbessern die Eigen-, Raum- und Fremdwahrnehmung (diffuse und zielgerichtete Aufmerksamkeit) und fördern durch die Sensibilisierung der Sinne Ihre Achtsamkeit.

#### Präsenz

Das Gedankenkreisen hört auf. Die Teilnehmer werden in Ihren Körper geholt, nehmen sich wahr, sind im JETZT und sind präsent.

#### Open Focus

Die Teilnehmer werden angeregt Ihren Aufmerksamkeitsfokus von zielgerichtet auf visuell räumlich zu richten und gewinnen damit mehr Handlungsfreiheit.

#### Zielorientiert handeln

Bei der Arbeit mit dem Stab wird die Intention bewusst eingesetzt und die Entscheidungskraft gestärkt.

#### Potentialentfaltung

Stabfechten stärkt das Selbstwertgefühl. Die neue Erfahrung und der erfolgreiche Umgang mit den neuen Werkzeugen verhelfen zu einer neuen lösungsorientierten Denkrichtung und fördern die persönliche Entwicklung.





## » Sei aufgelegt zu Lust und Scherz, Fechten verlangt dein Herz«

HANS TALHOFER 1420 – 1460

### Impulsseminare für Schüler

Beim Stabfechten ist jeder aufgerufen, ständig sich selbst und den Anderen wahrzunehmen. Er führt mit seinem Gegenüber einen körperlichen Bewegungsdialog, dem er sich stellen muss und der seine ganze Persönlichkeit fordert. Eine lockere Atmosphäre des achtsamen Umgangs im Miteinander und Gegeneinander lädt ein, zu experimentieren, sich auf neue Situationen einzulassen, auf den Anderen einzugehen, sich ihm aber auch standhaft bis herausfordernd entgegenstellen zu können. Das Innehalten, anschließende Mitteilen der eigenen Erfahrung und das stete Ausprobieren des neu erlangten Könnens sind dabei die Schlüssel zur Persönlichkeitsentwicklung.

Das Impulsseminar im Stabfechten gibt Raum und Zeit, sich in der Kommunikation, der Wahrnehmung und der Bewegung zu schulen und sich dabei spielerisch immer wieder neu zu entdecken.

#### Lehrer in der Beobachterrolle

Sehr positiv wahrgenommen wird die Möglichkeit der Beobachtung eigener Schulklassen. Lehrer sind während der Blöcke als Unterstützung anwesend. Sie haben hier die Möglichkeit ihre eigenen Schüler, abseits der klassischen Lehrerrolle, zu beobachten wie sie handeln und reagieren.

Ein Seminarblock hat folgenden groben Ablauf:

1. Warm-up
2. Übungen in Wahrnehmungsschulung
3. Einführung in die Kunst des Stabfechtens
4. Nonverbaler Dialog – Stabfechten: zum Einsatz  
kommen Präsenz, Ausdruck, Achtsamkeit, Intention

#### Nutzen

- ✗ Lebendige Geschichte
- ✗ Persönlichkeitsbildende Maßnahme
- ✗ Wahrnehmungsschule
- ✗ Nonverbale Kommunikation
- ✗ Lernen durch Bewegung im „Flow“
- ✗ Gewaltprävention

#### Kursangebote an Projekttagen

Für Kursangebote an Projekttagen kommen wir gerne zu Ihnen an Ihre Schule und wirken mit dem Angebot Stabfechten im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Gewaltprävention, Selbstführung und Kommunikation.

#### 1 Tag Impulsseminar für Schüler

Beispiel Programm 1 Tag (Schule Stäfa, CH)

Ort: Mehrzweckhalle (bei trockenem Wetter auf der Wiese)

1. Block: 08.05 – 09.50 Uhr / 6. Klasse (24 Schüler, 12-13jährig)
2. Block: 10.10 – 11.50 Uhr / 7. Klasse (23 Schüler 13-14jährig)

Grundschule und Primarschule  
sind bei Absprache auch möglich!

Ein Impulsseminar kann auf Wunsch am Nachmittag für Lehrer erfolgen:

Lehrer erleben Stabfechten selbst und reflektieren ihre Erfahrungen.

3. Block: 13.30 – 15.30 Uhr / Lehrer

»Öffne deine Sinne, betrachte es ordentlich, so wie du dich im SpaÙe übest, so denkst du daran im Ernst«

ANONYMUS, FECHTEMEISTER 14. JAHRHUNDERT

## Nachhaltiger Nutzen

### Regelmäßige Kurse

Auf längere Sicht kann mit regelmäßigen Kursen mehr Wirksamkeit in der Persönlichkeitsbildung erreicht werden. Momentan können wir nur um Raum Stuttgart zu regelmäßigen Kursen erscheinen.

Für regelmäßige Kurse im größeren Umkreis von Stuttgart fehlen uns momentan die Kapazitäten. Wir bitten darum um Verständnis.

### Trainerausbildung für Lehrer

Um längerfristig mit den Schülern in dem Bereich der Fecht- und Bewegungskunst Stabfechten Impulse mit dieser Arbeit in Geist und Körper zu setzen, und die Entwicklung der Heranwachsenden in spielerischer Selbstreflexion, Kreativität, sozialer Kompetenz und Ausdruck zu stärken, können Lehrer eine fundierte 15-tägige Ausbildung zum Trainer BASIC durch das Institut für Stabfechten absolvieren. Mehr dazu unter:



# »Beschwingte Bewegung beschließt Beginn, Mitte und Ende allen Fechtens«

ANONYMUS, FECHTMEISTER 14. JAHRHUNDERT

## Impulsseminare für Lehrer

Die Impulsseminare für Lehrer sind eine wunderbare Möglichkeit für Ihr Kollegium, leicht und mit Freude aus der Bewegung, viele Impulse für die eigene Persönlichkeit und Umgang mit sich zu erhalten. Sie bringen mit der Fechtkunst im Miteinander und Gegeneinander nicht nur Ihr Kollegium auf eine gemeinschaftliche Art zusammen, sondern lernen gleichzeitig durch körperliches Erleben im Stabfechten Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten kennen, die direkt auf den Schul- und Lebensalltag übertragbar sind. Dabei kann sowohl die Freude an der gemeinsamen Bewegung im Vordergrund stehen als auch das Reflektieren der eigenen Erfahrung, die wir gemeinsam anschauen.

### Wovon Lehrer sofort profitieren

#### Nachhaltigkeit

Die Nachhaltigkeit wird durch die Verbindung von Theorie, Aktion und Reflexion im Team gesteigert. Das führt zum Bewusstwerden der eigenen Handlungen und fördert den Transfer.

#### Open Focus

Die Teilnehmer werden angeregt, Ihren Aufmerksamkeitsfokus von zielgerichtet auf visuell räumlich zu richten und gewinnen damit mehr Handlungsfreiheit.

#### Zielorientiert handeln

Bei der Arbeit mit dem Stab wird die Intention bewusst eingesetzt und die Entscheidungskraft gestärkt.

#### Achtsamkeit

Die Teilnehmer verbessern die Eigen-, Raum- und Fremdwahrnehmung (diffuse und zielgerichtete Aufmerksamkeit) und fördern durch die Sensibilisierung der Sinne Ihre Achtsamkeit.

### Nutzen

- ✗ Lebendige Geschichte
- ✗ Persönlichkeitsbildende Maßnahme
- ✗ Wahrnehmungsschulung
- ✗ Nonverbale Kommunikation
- ✗ Lernen durch Bewegung im „Flow“
- ✗ Teamentwicklung

### Teamentwicklung

An Lehrertagungen, Weiterbildungstagen, Teamtagen kommen wir gerne zu Ihrer Schule und richten ein bewegendes Seminar von einem halben oder ganzen Tag für Ihre Kollegen aus.

#### Halbtagesseminar

3-4 Stunden

1. Warm-up
2. Übungen in Wahrnehmungsschulung
3. Einführung in die Fechtkunst
4. Fechten mit dem Stab, ein nonverbaler Dialog
5. Freifechten, anwenden des Gelernten

#### Ganztagesseminar

6-7 Stunden

Wollen Sie bestimmte Themen genauer unter die Lupe nehmen, empfiehlt es sich einen ganzen Tag einzuplanen. Themenauswahl: **Selbstführung, nonverbale Kommunikation, Umgang mit Druck, die Balance halten, klare Entscheidung treffen, Aufmerksamkeit lenken ...**

## Wollen Sie neue Erfahrungen machen?

Impulsseminar

✗ für Schüler / für Lehrer

Stabfechten an Ihrer Schule

✗ regelmäßige Kurse im Umkreis Stuttgart

✗ Kursangebot an Projekttagen

✗ Teamentwicklung an Weiterbildungstagen

Ausbildungen für Lehrer

✗ Trainer für Vidarbodua Stabfechten

Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin mit uns,  
um Ihre Fragen zu klären und weitere Schritte  
zu besprechen:

Ansprechpartner:  
Arne Schneider  
Leiter Institut für Stabfechten

Tel: 0049-(0)711-4081589  
post@stabfechten.de  
www.stabfechten.de



## Gut zu wissen

### Allgemeines

- ✗ Dauer: halbtägig (4 Stunden)
- ✗ Raum pro Person: 9 m<sup>2</sup>
- ✗ Raumhöhe: mindestens 3,20 m
- ✗ Material: Stäbe werden gestellt
- ✗ Personenzahl max: 30

### Vorteile

- ✗ Voraussetzungen: keine sportlichen Voraussetzungen
- ✗ ortsunabhängig: drinnen oder im Freien
- ✗ Material: nur Stäbe aus Holz (Rattan)
- ✗ Lernbedingungen: angenehmer Lernabstand zum Partner

### Leistungen

- ✗ Seminar / Kurse
- ✗ Einführung in die Fechtkunst Stabfechten
- ✗ Individuelle Betreuung
- ✗ Professioneller Trainer

# Stimmen von Teilnehmern

---

*»Für mich als Lehrperson ist das Stabfechten ein wunderbares Instrument die jungen Menschen sinnvoll im Übergang zur Pubertät zu begleiten. Die Kinder, oder nun eben „Jugendlichen“ beginnen sich zu verändern. Ihr Körper verändert sich, sie fühlen sich nicht mehr richtig zuhause in ihm. Die Hormone fangen an sich zu melden. Einige werden stiller andere geraten geradezu in Redefluss. Ihre eigenen Grenzen und die ihres Gegenüber werden neu ausgelotet. Hier ist das Fechten mit dem Stab ein wunderbarer Ausgleich. Die jungen Menschen spüren sich selber beim Fechten, sie kommen zu sich, in ihren Körper. Die Sprache findet nun mit dem Stab statt und bedarf keiner Worte mehr. Sie sind in Bewegung, müssen sich mit ihrem Gegenüber auseinandersetzen und ihre Sinne schärfen. Es hilft ihnen ihre innere, sowie auch äussere Balance wieder zu finden. Und zudem macht es einfach Spass, auch als Lehrperson.«*

PASCALÉ BORER, SEKUNDARLEHRERIN, SCHULE ZEININGEN, SCHWEIZ

# Stimmen von Teilnehmern

---

*»Ganzkörpertraining für alle Altersklassen  
Stabfechten ist ein idealer Ausgleichsport  
und Ganzkörpertraining für alle Altersklassen,  
welchen ich gerne meinen Patienten empfehle.  
Es kombiniert Koordination und Muskelaufbau  
ohne die Gelenke zu belasten mit  
Körperwahrnehmung und Bewusstheit.  
Einen speziellen Trainingseffekt,  
bedingt durch die Fechthaltung, erfahren die  
Rücken- und Oberschenkelmuskeln und durch  
das kontrollierte Bewegen des Stabes wird zusätzlich  
das Schultergelenk in Kraft und Zusammenspiel  
(Koordination) gestärkt und trainiert.«*

PETRA REINSTADLER, PHYSIOTHERAPEUTIN, STUTTGART, DEUTSCHLAND

## Referenzen

### Schulen, die an Impulsseminaren teilnahmen

(D)

Friedrich-Schiller-Gymnasium, Pfullingen (Schüler)

Waldorfschule Westpfalz (Lehrer)

Schule Sommercamp, Albstadt (Schüler)

Helene-Lange-Gymnasium, Markgröningen (Schüler)

Otto-Hahn-Gymnasium, Ostfildern (Schüler)

Remstalgynasium, Weinstadt (Schüler)

(CH)

Sekundarschule Waldenburgertal, Oberdorf (Schüler)

Primarschulbehörde, Henggart (Schulleitung)

Schulen Kaiseraugust (Lehrer)

Schule Arco (Schüler)

Primarschule Beewies, Stäfa (Schüler und Lehrer)

Primarschule, Winkel (Schüler)

Kindergarten & Primarschule, Birsfelden (Lehrer)

Sonderschule Heimgarten, Bülach (Lehrer)

Primarschule Birmensdorf (Lehrer)

Schule Schlieren (Lehrer)

OSZ Ins (Lehrer und Schüler)

### Schulen, die regelmäßig Stabfechten unterrichten

(CH)

Primarschule Münchenbuchsee

Tagessonderschule Intermezzo, Zürich



Wir freuen uns über  
Ihr Interesse :-)



Ansprechpartner:  
Arne Schneider  
Leiter Institut für Stabfechten

Tel: 0049-(0)711-4081589  
post@stabfechten.de  
www.stabfechten.de