

PERSONAL TRAINING STABFECHTEN STUTTGART



Institut für
Stabfechten

Stabfecht-Trainer

Telefon: 0176-20078436

post@stabfechten.de

www.stabfechten.de

Fechten bewegt

Als Inhaber und Gründer des Instituts für Stabfechten bin ich Ihr persönlicher Ansprechpartner, wenn es um Ihr persönliches Stabfechttraining geht. Mit Stabfechten können Sie Ihre Dynamik, Intention, Präsenz und Aufmerksamkeit fördern. Das ist aber noch nicht alles. Fördern und fordern Sie sich im Spaß & Ernst mit Maß um das erlangte Wissen dann einzusetzen, wenn es von Ihnen verlangt wird.

WER KANN EIN PERSÖNLICHES STABFECHTTTRAINING NUTZEN?

Stabfechten ist leicht zu lernen. Sie brauchen lediglich Neugier und Offenheit sich auf Neues einzulassen. Das persönliche Training ist für jeden geeignet, der einen Stab in der Hand halten kann.

WAS IST STABFECHTEN?

- Stabfechten ist eine Mischung aus Stockkampf und Säbelfechten
- Stabfechten ist europäische Fechtkunst & Bewegungskunst
- Stabfechten ist das Fechten mit einem Stab von 115 cm Länge



Arne Schneider – Stabfecht-Trainer
Hieb & stichfest durch ein
Persönliches Stabfecht-Training

Was bringt Ihnen ein Persönliches Stabfechttraining?

- **Energie** – Sie spüren Ihren Energiefluss beim Stabfechten, Ihre Lebenslust und Leichtigkeit.
- **Balance** – Sie lernen das richtige Maß an Spannung /Entspannung aufzubauen.
- **Impulse wahrnehmen** – Sie sensibilisieren Ihre Intuition und schärfen Ihre Sinne.
- **Flexibilität** – Trainiert körperlich Ihre Anpassungsfähigkeit, geistig Ihre kognitive Flexibilität.
- **Standing** – Sie lernen, Ihren Standpunkt zu finden, zu verändern und zu halten.
- **Ausdruck** – Sie stärken Ihre Präsenz. Ihre innere Haltung, Ihre Persönlichkeit
- **Impulse wahrnehmen** – Sie sensibilisieren Ihre Intuition und schärfen Ihre Sinne.
- **Persönlichkeit profilieren** – Sie üben sich im ständigen Lernprozess
- **Zielorientiertes Handeln** – Sie werden die Macht der Intention bewusst einsetzen lernen.
- **Transvermöglichkeiten** – Sie können das Wissen nebenbei auf Ihren Alltag übertragen.

DAS BESONDERE DARAN IST

- Stabfechten ist bislang einzigartig
- Als Entwickler des Fechtsystems trainiere ich Sie persönlich.



TRAININGSABLAUF

- Warm up
- Übungen mit dem Stab
- Stabfechten
- Workout

BEKANNTE FECHTERINNEN

Fechten ist eine Weltsprache. Durch die Zeiten hinweg hat man Fechten zur Selbstbildung und Charakterschulung betrieben. Viele Küstler, Dichter und Denker fochten in Ihren Zeiten mit jeweils unterschiedlichen Fechtgeräten. So focht *Albrecht Dürer mit dem Langen Schwert*, *Goethe und Schiller mit dem Rapier*, *Eisenhower mit dem Florett*, *Sophie Marceau mit dem Degen*. Sie alle schätzten den Wert des Fechtens, weil es sie in ihrem flexiblen Denken schulte und ihre Wahrnehmung weitete.



Fechten auch Sie

A. Schneider
Arne Schneider



WAS SIE FÜR IHR PERSÖNLICHES STABFECHTTTRAINING BENÖTIGEN

Umfeld

Ob bei Ihnen im Unternehmen, im Büro, Zuhause oder im Freien bestimmen Sie nach Ihrem Wohlempfinden.

Equipment

Bequeme Kleidung.
Stäbe werden gestellt.

Räumlichkeit

Raum: 20 qm Fläche
Raumhöhe: von 3,20m

MACHEN SIE EIN PERSÖNLICHES STABFECHTTTRAINING

One-hour-Training

Persönliches Beratungsgespräch
Personal Training – 1 x 60 Minuten
Abschließendes Feedback

Einstiegsangebot 99 EUR*

**Machen Sie einen persönlichen
Fechttermin mit Arne Schneider
Ihr persönlicher Trainer**

Telefon: 0176-20078436

1 : 1 Training

Persönliches Beratungsgespräch
Vereinbarung Trainingsziele
Personal Training – 8 x 60 Minuten
Leistungsurkunde

Einstiegsangebot 699 EUR*

2 : 1 PartnerIn-Training

Persönliches Beratungsgespräch
Vereinbarung Trainingsziele
Personal Training – 8 x 60 Minuten
Leistungsurkunde

Einstiegsangebot 839 EUR*

*Läuft die Rechnung über die Firma kommen 19% Mwst hinzu. Beträgt die Anfahrt mehr als 20 km werden Fahrtkosten mit 20 Cent berechnet.