

Stressabbau mal anders

28.04.2011, 15:52 | Sport

Pressemitteilung von: *Fecht-Hut*

Presseagentur: *Fecht-Hut*



Parierstangen in Aktion

Den Alltagsstress in den Griff zu bekommen oder ihm wenigstens zeitweilig zu enttrinnen, ist das erklärte Ziel vieler Sportevents.

Denn bei körperlicher Leistung, wie eben im Sport, werden Endorphine, sogenannte "Glückshormone" freigesetzt, die wiederum die Stressspannung abbauen.

Was aber wäre, wenn jetzt auch noch eine neue Körpererfahrung hinzukommt?

Wenn es sich dabei um etwas Europäisches handelt?
Etwas Erprobtes, das auch elegant sein kann?
Und so beiläufig stellt dieses Neue auch noch viele Vorurteile auf den Kopf.

Das kann das europäische Schwertfechten, von dem hier natürlich die Rede ist, mit seinen vielen spannenden Techniken, das mit den Szenen aus den Filmen nicht viel gemein hat.
Hier kann man die Gesundheit fördern, denn man bewegt sich selbst zwischen Spannung und Entspannung.

Weitab vom Alltag wird bei sehr dreidimensional ausgelegten Übungen nicht nur der Stoffwechsel erhöht, sondern auch die Körperbeherrschung und Konzentration gefördert.
Die Übungen sind flexibel und dynamisch aufgebaut sowie auf die individuellen Fähigkeiten und Ziele des Fechters abgestimmt.
Übungen, die übrigens in vielen Lebensbereichen ihre Entfaltung positiv aufweisen werden.

Den Fechtpartner an der Klinge fühlen oder führen sollte jedoch immer im "Hier-Und-Jetzt" stattfinden, denn dann gibt es kaum Missverständnisse, hingegen umso mehr Spass und persönlichen Erfolg durch das Schwertfecht-Training.

Neugierig geworden?

www.Fecht-Hut.de - steht Ihnen jederzeit für interessierte Fragen Schwert und Antwort.

Portrait

Fecht-Hut,
ist darauf ausgelegt viele der hist. Fechtwaffen und deren interessante Fechttechniken erlernbar und erfahrbar zu machen.
Inhaber und Lehrer Ingo Litschka betreibt hist Fechten schon seit Jahren und bietet Kurse und Unterricht mit dem Einhandschwert und Buckler sowie langem Schwert, langem Messer, Scheibendolch, Hellebarde, Rapier und Spazierstock an.
Sowohl Gruppen als auch Einzelunterricht sind möglich.
Ebenso Unterricht im Schaukampf.

News-ID: 532895 • Views: 1477 (Stand: 01.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:
<https://www.openpr.de/news/532895/Stressabbau-mal-anders.html>