

# Bogen, Schwert und Köpfchen

## Die Waffen der Frauen

### FRAUEN AB 18 JAHREN

Wer denkt, dass nur Kerle kämpfen können, hat unsere Wochenendfreizeit „Bogen, Schwert und Köpfchen – die Waffen der Frauen“ noch nicht mitgemacht.

Bei uns lernen Mütter mit Töchtern, Tanten mit Nichten, beste Freundinnen oder andere weibliche Tandems den Umgang mit Pfeil & Bogen und dem mittelalterlichen Schwert.

Selbstverständlich sind auch Einzelkämpferinnen herzlich willkommen!

Ihr wollt mal die Amazone oder Artemis in euch rauslassen? Dann meldet euch jetzt an.

In unserem Programm werden verschiedene Techniksysteme zusammengeführt. Wir nehmen euch mit guter Laune mit in die Welt des Bogenschießens und des mittelalterlichen Schwertkampfes. Körper und Geist finden im praktischen Tun zueinander. Klare Aktionen, zielgerichtet und konzentriert, bewegt und flexibel. Draußen im Freien bringt die frische Luft Schwung in unsere Gehirnzellen und die moderate körperliche Bewegung unterstützt uns darin. Sollte das Wetter einmal nicht mitmachen, so gibt es einen geschützten Platz unterm Dach.

Wir üben teils einzeln, teils mit Partnerin. Beides fördert unterschiedliche Aspekte unseres Denkens und Verhaltens und – nicht zu vergessen – die Lust am Ausprobieren: Erfolge genießen – Spaß dabei haben – manchmal nachsichtig mit sich selbst sein und es einfach noch einmal machen.

Und weil man beim Bogenschießen und beim Schwertkampf nicht nur lernt, eine Zielscheibe zu treffen bzw. das Gegenüber abzuwehren, laden wir euch ein, in diesem Seminar euren Blickwinkel zu erweitern und zu erleben, wie euch beides dabei unterstützen kann, auch andere Ziele im Leben fest ins Auge zu fassen und eure individuelle Vorgehensweise herauszufinden.

Alter: Ab 18 Jahren. (Ab 16 Jahren in Begleitung einer erziehungsberechtigten Tandempartnerin)

### Zu den Trainerinnen:

Unser Ziel ist es, mit Spaß und guter Laune wirksame Techniken strukturiert zu vermitteln. Mit den Teilnehmerinnen zusammen einen spannenden Kurs zu genießen und eine wirklich gute Zeit miteinander zu verbringen.

### Christine Volk-Uhlmann

Ausbildung:

Diplom-Sozialökonomin

Zielcoach

Selbständige Erlebnispädagogin mit Schwerpunkt Bogenschießen

Systemische Erlebnis- und Umweltpädagogin (Zwinger & Raab), zertifiziert durch be

Trainerin Holzbogen (EPI – Zentrum für Erlebnispädagogische Initiativen)

Fortbildung "Erlebnispädagogisches Bogenschießen" (CVJM-Hochschule Kassel)

Bogentrainerin TBVD

Weitere Infos unter: <https://www.seil-und-bogen.de/>

### Renate Spraul

Ausbildung Assistententrainer der Ronneburger Fechtschule unter Volker Kunkel (+2021)

3. Dan Gelong Dao, 3. Instructor Level Escrima (Neurobics), 2. Dan Karate, 1. Dan Kobudo

Lizenzierte Rückenschullehrerin beim Bund deutscher Rückenschulen

Budopädagogin am Institut für Budopädagogik in Stade

Übungsleiterausbildung beim Badischen Turnerbund

Lizenzierte Tai-Chi Trainerin im Deutschen Karate Verband unter Hilmar Fuchs

Hauptberuflich: Doktor der Agrarwissenschaften und selbstständige Beraterin für Arbeitsorganisation in Gartenbaubetrieben

Weitere Infos unter: <http://www.kampfkunst-wimpfen.de/> Home

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen / Vollpension
- ✓ angeleitetes Programm durch 2 erfahrene Trainerinnen
- ✗ Nicht enthalten: Energiezulage von 3 Euro pro Person / Nacht

### Termine & Preise

20. 09. 2024 – 22. 09. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension / Lunchpaket,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer  
ab 18 Jahre: 232,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Teilnehmer

Höchstens 14 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

### Bitte mitbringen:

- DJH-Mitgliedskarte,
- Krankenversichertenkarte (für alle Fälle),
- Schuhe: Bitte tragt geschlossene Schuhe mit Profil (z.B. leichte Wanderschuhe, stabile Turnschuhe)
- Kleidung: Schmal geschnittene Kleidung. Bequem und dem Wetter angepasst. Am besten Hemd, Pullover / Weste und Jacke kombinieren. („Zwiebel-Prinzip“)
- Lange Haare bitte aus Sicherheitsgründen zusammenbinden.
- Sonnencreme, Kappe, Regenjacke
- Für das Schwert: Wer hat bitte feste Handschuhe (z.B. Arbeitshandschuhe / Motorradhandschuhe). Die Übungswaffen werden von uns gestellt. Es handelt sich um stumpfe Holz- bzw. Kunststoffschwerter mit denen realitätsnah aber sicher trainiert werden kann.
- Für den Bogen: Wer hat, bitte Fahrradhandschuhe mitbringen. Pfeile, Bogen und Armschutz werden gestellt.

Die Jugendherberge Burg Wildenstein ist aus baulichen Gründen nicht barrierefrei.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/10184](http://www.jugendherberge.de/reisen/10184)

### Information & Buchung:

Jugendherberge Leibertingen-Wildenstein,

88637 Leibertingen-Wildenstein

☎ +49 7466 411

@ JH-Burg-Wildenstein@jugendherberge.de

### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

☎ +49 711 66474726

@ buchungen-bw@jugendherberge.de