

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Leitung: Judith Rönker
Referent: Manuel Migone
Kosten: 257 € EZ/237 € DZ
Termin: 17.-19.10.2025
Seminar-Nr.: 88727

ANMELDUNG

Im Internet unter www.ka-stapelfeld.de/programm
oder bei **Jutta Gövert**
Tel. 04471 188-1132
jgoevert@ka-stapelfeld.de

HINWEISE

Unsere Gäste werden in Einzel- oder Doppelzimmern untergebracht, die alle mit WC und Dusche ausgestattet sind. Die ausgewiesenen Gebühren enthalten Verpflegung, Übernachtung und Lehrgangskosten.

Nicht in Anspruch genommene Mahlzeiten oder Leistungen werden nicht erstattet. Bei Abmeldung vom Seminar fallen Stornogebühren an. Weitere Hinweise zu den Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.ka-stapelfeld.de

Gerne senden wir Ihnen ein Exemplar des aktuellen **Jahresprogramms** zu. Sie können es telefonisch, schriftlich oder per E-Mail anfordern.



Die **Katholische Akademie Stapelfeld** ist sowohl ein modernes Bildungszentrum mit einem vielseitigen Seminarangebot als auch ein beliebter Tagungsort. Mit mehr als 30.000 Besuchern und rund 25.000 Übernachtungen pro Jahr gehören wir zu den größten Heimvolkshochschulen in Niedersachsen. Stapelfeld liegt fünf Kilometer südlich von Cloppenburg im Oldenburger Münsterland. Über die A 1, die B 68 bzw. B 213 können Sie die Akademie schnell erreichen. Wir bieten Ihnen die Ruhe und Idylle eines Hauses mitten im Grünen mit viel Platz zum Innehalten, zum Denken, zur Begegnung und zum Abstandfinden vom Alltag. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche: Willkommen in Stapelfeld.

ZAHLEN. DATEN. FAKTEN.

- 103 modern eingerichtete Ein- und Zweibettzimmer bzw. Apartments (158 Betten) mit Dusche und WC
- 17 Seminarräume für 10–300 Personen
- Sporthalle und Fitnessraum
- Hauskapelle und Bibliothek
- Tischtennis-, Billard- und Kickerraum
- Volleyballfeld, Fußballplatz und Boulebahn
- Feuerstelle und Fernsehräume
- hauseigene Gastwirtschaft
- Stapelfelder Gärten

Eine Einrichtung der Stiftung Kardinal von Galen
Katholische Akademie Stapelfeld
Stapelfelder Kirchstraße 13 · 49661 Cloppenburg
Tel. 04471 188-0 · Fax 04471 188-1166 · www.ka-stapelfeld.de



Von Haltung, Kraft und Bewusstsein
**Das Leben entdecken
mit Bogen & Schwert**

17. - 19. Oktober 2025



**Katholische
Akademie Stapelfeld**

Achtung, fertig, Leben!

Bogenschießen und Schwertkampf erleben wir eher selten in unserem Alltag. Gerade deshalb ist es umso spannender sie für sich zu entdecken. Denn beim Schießen mit dem Bogen und beim Kämpfen mit dem Schwert wird einiges körperlich erfahrbar, das viel mit unserem Leben zu tun hat. Insofern kommen wir an diesem Wochenende nicht nur körperlich in Bewegung, sondern auch einmal anders ins Spüren und Nachdenken über Themen wie Haltung, Stress und Mut.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bei körperlichen Beeinträchtigungen sprechen Sie uns bitte an.

Wir freuen uns auf Sie!

Judith Rönker
KA Stapelfeld

Manuel Migone
Münster



PROGRAMM

Freitag, 17.10.2024

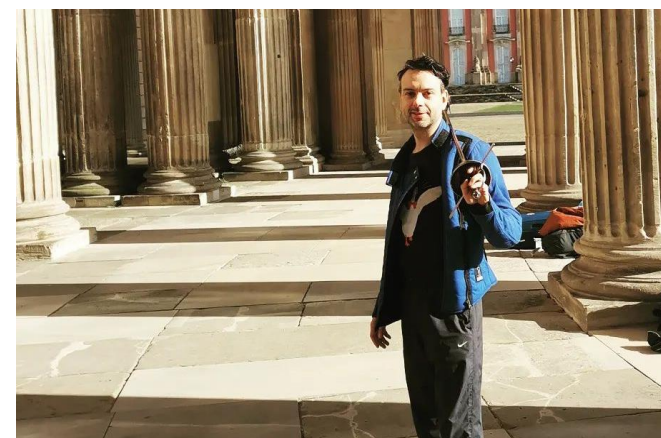
- 17.00 Uhr Begrüßung und Einstiegsrunde
- 17.30 Uhr Einstieg mit dem Bogen
- 18.30 Uhr *Abendessen*
- 19.30 Uhr Einstieg mit dem Schwert

Samstag, 18.10.2024

- 08.15 Uhr *Frühstück*
- 09.30 Uhr Von Haltung und Halt
- 11.00 Uhr Teilen der Gruppe:
 1. Schwertkampf
 2. Bogenschießen
- 12.30 Uhr *Mittagessen*
- 14.30 Uhr *Kaffee und Kuchen*
- 15.00 Uhr Vom Umgang mit Macht und Stress
- 16.30 Uhr Teilen der Gruppe:
 1. Bogenschießen
 2. Schwertkampf
- 18.00 Uhr *Abendessen*
- 19.00 Uhr Gemeinsamer Ausklang

Sonntag, 19.10.2025

- 08.15 Uhr *Frühstück*
- 09.30 Uhr Über Mut und Bewusstsein
- 10.30 Uhr Vertiefung wahlweise in Schwertkampf oder Bogenschießen
- 11.30 Uhr Rückblick auf das Seminar und Abschlussrunde
- 12.30 Uhr *Mittagessen*



ZUM REFERENTEN

Manuel Migone wohnt in Münster und betreibt schon seit über zehn Jahren das historische Fechten leidenschaftlich als sportliches Hobby. Mittlerweile ist er Trainer beim Schwertkampf Osnabrück e.V. und auch als selbstständiger Schwertr Trainer unterwegs. In dem Zuge hat er u.a. auch bei den deutschen Destreza-Tagen Vorträge zum Thema „Altes spanisches Rapier“ gehalten. Schwerpunktmäßig kämpft er mit Langem Schwert, Rapier und Montante und trainiert nach den Lehren von Liechtenauer, Godinho und Fiore de'ì Liberi.

INTERESSE AN MEHR?

Sollten Sie Interesse an weiteren solcher Angebote haben und Informationen dazu wünschen, nehmen wir Sie gerne in unseren Verteiler auf. Melden Sie sich dazu am besten per Mail bei Jutta Gövert, jgoevert@ka-stapelfeld.de.