



Schnupperwochen für Einsteiger (m/w/d)

philippinische Kampfkunst **Modern Arnis**

Januar / Februar 2026

Mitmachen und Ausprobieren

Einstieg jederzeit möglich

Geeignet für wen?

ab 16 Jahre bis ...

Einsteiger, Wiedereinsteiger,
erfahrene Kampfkünstler

KEINE Kampfkunsterfahrung notwendig!

Wann?

Montags (ausser Schulferien)
20:30 – 22:00 Uhr

Wo?

Turnhalle der Grundschule Mühlried
Altenfurter Str. 37
86529 Schrobenhausen

Referent



Meister Benedikt Eska
6. Dan Modern Arnis
SOB@arnis-muenchen.de

Was brauche ich?

Normale Sportkleidung / Hallenschuhe
Wichtig: Gute Laune!

Video zu Modern Arnis



Was ist Modern Arnis?





Was ist Modern Arnis?

SSV Schrobenhausen bietet neue Sportart an

Jeder hat es im Film und Fernsehen schon gesehen... von Disney's Kinderfilm Raya, über Batman und Jason Bourne... immer wenn es Actiongeladen wird ... und kaum einer kennt den Namen... die philippinischen Kampfkunst Modern Arnis

Modern Arnis ist eine vielseitige Kampfkunst, die sich auf den effektiven Umgang mit Stöcken, Messern und waffenlosen Techniken für die Selbstverteidigung konzentriert. Techniken werden zuerst mit ein oder zwei ca. 70 cm langen Rattanstöcken erlernt und trainiert und später auf waffenlose Verteidigung übertragen.

Manche nennen Arnis auch die Kunst der wirbelnden Stöcke. Das Ziel im Training ist immer den Flow aufrechtzuerhalten. Dabei stehen Beweglichkeit, Koordination und Spass an der Bewegung im Mittelpunkt. Egal ob Anfänger oder bereits erfahren in Kampfkünsten – dieses Angebot ist für alle Altersgruppen ab 16 Jahren und Fitnesslevels geeignet.

Weiterführende Infos zur Kampfkunst Modern Arnis

www.modern-arnis.de

www.arnis-muenchen.de

