



## **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!

### **Wo?**

Turnhalle der Grundschule Mühlried  
Altenfurter Str. 37  
86529 Schrobenhausen

### **Referent**



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

### **Wann?**

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

### **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](http://www.modern-arnis.de)

[www.arnis-muenchen.de](http://www.arnis-muenchen.de)

