

Lust auf Kampfkunst?

Modern Arnis Anfängerkurs

in Heddeshheim

Entdecke die philippinische Kampfkunst Modern Arnis!
Einführungskurs am 09. und 11. Februar 2026.

Lerne effektive Selbstverteidigung mit dem Stock und
die Übertragung auf Alltagsgegenstände sowie die
leere Hand.

Kursdetails

- Wann: 09. & 11. Februar 2026 | 19:00–20:30 Uhr
- Wo: Ahornstraße 66, 68542 Heddeshheim
- Wer: Anfänger ab 14 Jahren (keine Vorkenntnisse)
- Mitzubringen: Sportkleidung & Hallenschuhe

Koordination · Reflexe · Selbstbewusstsein

Anmeldung & Infos

Erich Muchow · Abteilungsleiter
erich.muchow@sgheddeshheim.de

