



Modern Arnis ist eine effektive Form der Selbstverteidigung, die ihren Ursprung auf den Philippinen hat. Man muss nicht besonders sportlich oder gelenkig sein. Die Techniken lassen sich gut erlernen, so dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene – natürlich gerne auch Mädchen und Frauen! – die sich verteidigen können wollen, hier genau richtig sind.

Der VfL Lichtenau veranstaltet daher einen kostenfreien Schnupperkurs in Modern Arnis

Wo: Sporthalle Schulzentrum Lichtenau

Wann: 17.02.2018, 24.02.2018 und 03.03.2018 um 18.00 Uhr; jeweils ca. 90 Minuten.

Mitzubringen: Sportkleidung und abriebfreie Hallenschuhe

Zu Fragen und Anmeldungen:

vflvorstand@yahoo.de

