



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. Gerne dürft ihr 2 Mal unverbindlich zum Probetraining kommen.

Der VfL Lichtenau veranstaltet daher einen Selbstverteidigungskurs Modern Arnis

Wo: Sporthalle Schulzentrum Lichtenau

**Wann: 15.06.2019 Samstags 10 Mal
um 18.30 Uhr; jeweils ca. 90 Minuten.**

**Kursgebühr: 60 € für Erwachsene
50 € für Erwachsene VfL Mitglieder
50 € für Jugendliche
40 € für Jugendliche VfL Mitglieder**

Mitzubringen: Sportkleidung und abriebfreie Hallenschuhe

Zu Fragen und Anmeldungen bis 11.06.2019 an:

vflvorstand@yahoo.de

