



## ESSENER KAMPFSPORT-CLUB MANILA e.V.

- ⇒ Mitglied im DAV -Deutscher Arnis Verband e.V.
- ⇒ Mitglied im Stadtsportbund Essen e.V.
- ⇒ Mitglied im Dachverband für Budotechniken Nordrhein Westfalen e.V.

### Modern Arnis + Selbstverteidigung: Neuer Anfängerkurs im KSC Manila!

Gerade heute ist Selbstverteidigung ein wichtiges Thema. Lernen Sie sich zu schützen!



Das Modern Arnis ist eine philippinische Selbstverteidigung und Kampfkunst, die vom KSC Manila schon seit über 30 Jahren in Essen innerhalb des Deutschen Arnis Verbandes e.V. (DAV), unterrichtet wird.

Dabei wird hauptsächlich der Umgang mit Stöcken, Alltags-Gegenständen und waffenlose Techniken zur Selbstverteidigung aber auch zur persönlichen Entwicklung unterrichtet. Das ist spannend und fordernd: Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet und bedarf keinerlei Vorkenntnisse.

Der Kurs beginnt am Montag, den **19.2.** und geht bis zum **14.03.2018**. Wenn man nicht gleich zu den ersten Einheiten kommen kann ist ein verspäteter Einstieg in den Anfängerkurs trotzdem noch möglich.

**Das Training findet immer Montags und Mittwochs vom 20:00 bis 21:40 Uhr in der Turnhalle Haedenkampstr. in 45143 Essen statt.** Es ist das Ziel des Anfängerkurses, einen Einblick in die faszinierende Kampfkunst und Selbstverteidigung Modern Arnis zu geben.

Die ersten 3 Trainingseinheiten sind kostenlos. Dann muss man sich entscheiden, ob man den Kurs bis zum Ende belegen möchte. Der Kurs kostet **20,-- €**. Anschließend können sich die Kurs TeilnehmerInnen entscheiden, ob sie weiter beim KSC Manila trainieren möchten oder nicht. Wenn ja, wird dann den Kurs-TeilnehmerInnen die Aufnahmegebühr von **16,-- €** erlassen.



Der Monatsbeitrag beim KSC Manila liegt für Schüler bei **12,-- €**, für Erwachsene bei **17,-- €**. Die Mitgliedschaft im Dachverband DAV ist dann auch nötig. Die Kosten dafür liegen bei **20,-- €** im Jahr plus die Aufnahmegebühr von **10,-- €** incl. Sportpass. Ab dem 2. Jahr übernimmt der KSC die Kosten für die DAV Mitgliedschaft.

Der Anfängerkurs wird Kai Hartig, 3. Dan, geleitet, der Modern Arnis schon seit fast 20 Jahren trainiert. Großmeister Datu Dieter Knüttel, 10. Dan und DAV-Lizenztrainer Peter Rutkowski, 5. Dan, begleiten den Kurs. Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

GM Datu Dieter Knüttel: 0231/4948060

SG Peter Rutkowski: 0201/4308689

Anmeldung unter: [datu@modern-arnis.de](mailto:datu@modern-arnis.de) Betreff: Anfängerkurs

Mehr Informationen über Modern Arnis

<http://www.KSCManila.de/>, <http://www.modern-arnis.de> oder <http://www.dieterknuettel.de/>

Bis zum 19. Februar und dann viel Spaß beim Training

Das KSC Manila Team



**G Kai Hartig, 3. Dan**