

PHILIPPINISCHE STOCKKAMPFKUNST

KENNENLERN- TRAINING

REAL ARNIS

TRADITION | TECHNIK | KÖRPER | GEIST

FÜR
ALLE!

UNABHÄNGIG VON
ALTER, GESCHLECHT
ODER FITNESS



Entdecke
die Kunst
der Präzision!



FREITAG

4.9.2026

17.00 – 18.30 UHR



PRÄZISE BEWEGUNGSABLÄUFE,

koordinativ, Schnelligkeit und
mentale Disziplin.



TRAINING DER REFLEXWEGE,

Achtsamkeit, Konzentration und
strategische Denken / Handeln.



STABILISATION DES NERVENSYSTEMS

Regulation von Körperspannung
Schulung der Körperwahrnehmung

ARNIS – VIELSEITIG. ANPASSUNGSFÄHIG. FÜR ALLE.

Arnis ist eine vielseitige bewaffnete und waffenlose Kampfkunst, die sich durch ihre hohe Anpassungsfähigkeit auszeichnet und daher für Menschen vieler Zielgruppen geeignet ist.

Unabhängig von Alter, Geschlecht oder körperlicher Fitness kann das Training individuell gestaltet werden.

Anfänger profitieren von grundlegenden Bewegungsabläufen und einfachen Techniken, während Fortgeschrittene komplexere Kombinationen und strategische Elemente erlernen können.

Darüber hinaus kann das Training je nach körperlichen Voraussetzungen angepasst werden. Menschen mit Einschränkungen oder Verletzungen können Techniken in reduzierter Intensität oder mit alternativen Bewegungsformen ausführen. Dadurch bleibt Arnis inklusiv und ermöglicht jedem, unabhängig von individuellen Voraussetzungen, aktiv teilzunehmen.



KOORDINATION

Verbessert Beweglichkeit
und Körpergefühl.



SCHNELLKEIT

Fördert Reaktionsfähigkeit
und Dynamik.



KONZENTRATION

Stärkt Fokus, Achtsamkeit
und mentale Klarheit.



SELBSTVERTRAUEN

Mehr Sicherheit durch
Technik und Kontrolle.



AUSGLEICH

Für Körper, Geist und
ein starkes Wohlbefinden.



TRAININGSORT

Turnerbund Osterfeld 1911 e.V.
Mehrzweckraum
Kapellenstr. 84
46119 Oberhausen



ANMELDUNG

in der Geschäftsstelle / Büro.
Telefon 0208 - 89 15 30