

# MODERN ARNIS

Realistische Selbstverteidigung in praktischer Anwendung mit

Senior Master Carsten Hemmersbach  
7. Dan Modern Arnis



Selbstverteidigung gegen Stock- und Messer. Lerne Dich selber gegen Messer-Angriffe zu schützen. Eine Schutzbrille wird hier dringend empfohlen! Leichte Handschuhe mit denen Du schlagen und greifen kannst wären ebenfalls hilfreich. Auch für Anfänger und Quereinsteiger.

**Wann:** Samstag 14. Dezember 2024, 14:00 – 18:00 Uhr

**Prüfung:** nur mit Voranmeldung 11:30 Uhr,  
(5. und 4. Klasse 15 Euro, ab 3. Klasse 20 Euro)

**Kosten:** 30 Euro (40 Euro für Nicht DAV-Mitglieder)

**Wo:** Kampfsportcenter-Frechen  
[www.kcf-frechen.com](http://www.kcf-frechen.com)  
Kölner Strasse 180 – 182  
50226 Frechen

**Kontakt:** [hello@kcf-frechen.de](mailto:hello@kcf-frechen.de)  
Telefon 02234 / 922288

**Anfahrt:** <https://kcf-frechen.com/kontakt/>

Bitte bringe Deine Stöcke, (Alu-) Messer und persönliche Schutzausrüstung mit.  
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

