

# Willy bewegt die Stöcke

Projekt XX



## Habt ihr schon einmal von Modern Arnis gehört?

Es ist eine faszinierende philippinische Kampfkunst, die nicht nur körperliche Fitness fördert, sondern auch mentale Stärke und Disziplin entwickelt.

Unser Arnis-Projekt bietet euch die Möglichkeit, diese fesselnde Kunst kennenzulernen und euch persönlich weiterzuentwickeln.

Warum solltet ihr euch für Arnis entscheiden?

- 1. \*\*Gemeinschaft und Spaß:\*\*** In unserem Arnis-Projekt werdet ihr neue Freundschaften knüpfen, euch gegenseitig motivieren und gemeinsam Spaß haben.
- 2. \*\*Körperliche Fitness:\*\*** Durch das Training verbessert ihr eure Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination.
- 3. \*\*Geistige Stärke:\*\*** Arnis erfordert auch mentale Disziplin und Fokus. Ihr werdet lernen, mit Konzentration und Geduld Herausforderungen zu meistern. Sowohl auf als auch abseits der Matte.
- 4. \*\*Selbstverteidigung:\*\*** Wir spielen Konfliktsituationen durch und erarbeiten uns Lösungen, unter Einbeziehung von Alltagsgegenständen wie z.B. Handy oder Rucksack. Vor allen Dingen wollen wir euch aber auf den Weg geben, wie man solche Situationen im Vorfeld vermeiden kann. Dieses Wissen kann euch helfen sicherer und selbstbewusster durchs Leben zu gehen.

Unser Arnis-Programm steht allen Schülern offen, unabhängig von Erfahrung oder Fitnesslevel.

**Ihr benötigt zum Training eine Schutzbrille. Bitte gebt hierfür bei der Anmeldung 6 € an Herrn Winkler.**

**Wir freuen uns darauf, euch „auf der Matte“ zu sehen!**

Patrick Piggott, Kai Kleine-Berkenbusch, Thomas Kommer, Lars Gronemann und Lars Winkler

