



## Einladung zum Arnis-Anfängerlehrgang am 05./06. April 2025 in Ingolstadt

Hinter dem Begriff Arnis (auch Kali oder Escrima genannt) verbirgt sich eine philippinische Kampfkunst. Im Vordergrund steht zunächst die Anwendung von ein bzw. zwei Kurzstöcken um anschließend die Techniken auch mit anderen Waffen oder waffenlos anzuwenden. Dabei spielen die wechselnden Distanzen zwischen den Partnern eine wichtige Rolle.

Im letzten Jahr haben wir bereits einen Arnis-Lehrgang in Ingolstadt anbieten können – und ich freue mich riesig, dass wir das in diesem Jahr wiederholen dürfen.

**Dieser Lehrgang ist explizit für Anfänger im Arnis geeignet bzw. für Aikidoka, die einen Blick über den Tellerrand werfen wollen.**

- Veranstalter:** MTV Ingolstadt e.V., Abteilung Aikido
- Lehrer:** Frank Zimmermann, Chief Instructor Progressive System Combat Arnis und 6. Dan Aikido
- Lehrgangsleiter:** Patrick David, Am Oberen Anger 22a, 85051 Ingolstadt, Tel: 0172-5600787, E-Mail: [ich@patrickdavid.de](mailto:ich@patrickdavid.de)
- Lehrgangsort:** Judohalle des MTV Ingolstadt, Friedhofstr. 4, 85049 Ingolstadt
- Teilnahmeberechtigt:** Alle Interessierten, es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig.
- Zeit- und Ablaufplan:** **Samstag, 05.04.2025:**  
Anreise bis 12.30 Uhr  
1. Trainingseinheit Arnis: 13:00 Uhr – 15.00 Uhr  
2. Trainingseinheit Arnis: 16:00 Uhr – 18:00 Uhr  
Auf Wunsch gemeinsames Abendessen
- Sonntag, 06.04.2025**  
3. Trainingseinheit Arnis: 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr
- Mitzubringen:** Sporthose und T-Shirt für das Training.  
Falls vorhanden bitte Arnis-Stöcke und Trainingsmesser mitbringen (ansonsten sind genügend Stöcke im Dojo vorhanden)
- Lehrgangsgebühr:** 10 € gesamter Lehrgang oder 5 € pro Trainingseinheit
- Übernachtung:** Übernachtung im Dojo ist auf Wunsch möglich.
- Anmeldung:** **Anmeldung bitte vereinsweise bis zum 29.03.2025** an den Lehrgangsleiter per E-Mail unter Angabe von Name, Vorname, Verein, Teilnahme am Abendessen (ja/nein), Dojo-Übernachtung (ja/nein).

Patrick David  
Lehrgangsleiter und Leiter Aikido im MTV Ingolstadt

