

ARNIS Frankfurt - Die wichtigsten Infos für Anfänger

Was brauche ich an **Ausrüstung**?

Modern Arnis Trainingshose	€25,-	<i>Die Erstausrüstung kannst Du bei Deinem Trainer bestellen</i>
Modern Arnis T-Shirt	€17,50	
Ein paar Rattan-Stöcke (ca. 70cm)	€15,-	<i>Stöcke und Schutzbrillen können alternativ auch auf Lehrgängen oder im Internet unter www.quick-stick.de gekauft werden</i>
Schutzbrille	€15,-	

Welche **Trainingsmöglichkeiten** gibt es für Anfänger?

Montags	21:00 – 22:30 Uhr auf der Empore	(Mark)
Mittwochs	21:00 – 22:30 Uhr auf der Empore	(Patrick)
Donnerstags	19:00 – 20:30 Uhr im Dojo	(Christian/Pierre)
	20:30 – 22:00 Uhr im Dojo	(Dejan/Steven)
Freitags	18:00 – 19.30 Uhr im Dojo	(Timo)

Wann und wo kann ich eine **Prüfung** machen?

In der Regel kann die erste Prüfung (5. Klasse bzw. Weißgurt) in Absprache mit Deinem Trainer nach ca. 3-4 Monaten Training erfolgen. Prüfungsmöglichkeiten in Frankfurt oder an anderen Orten gibt es mehrmals im Jahr und finden üblicherweise im Rahmen von Wochenend-Lehrgängen statt (aktuelle Termine im Internet)

Wichtig: *Modern Arnis Kleidung und die Mitgliedschaft im Deutschen Arnis Verband e.V. (DAV, für TGB-Mitglieder kostenlos!) sind Voraussetzung für eine Prüfung. Da die DAV-Anmeldung und die Kleiderbestellung jeweils einige Wochen in Anspruch nehmen, solltest Du diese möglichst frühzeitig bei Deinem Trainer aufgeben*

Welche **Kosten** kommen auf mich zu?

Neben dem regulären TGB-Mitgliedsbeitrag und den Kosten für die Ausrüstung kommen Gebühren für Prüfungen (jeweils ca. €10) und für die Teilnahme an Lehrgängen (z. B. €25 für ein Wochenendlehrgang) hinzu

Weitere **Infos** bei Deinem Trainer oder unter www.arnis-frankfurt.de und www.modern-arnis.de