



# Selbstverteidigungskurs / Bunkaitraining

Seibukan Karate Dojo Leipzig

<b>Wann?</b>	<b>November 2025</b> – jeweils am <b>15.11. und 22.11. und 29.11.25</b> <b>Januar 2026</b> – jeweils am <b>10.1. und 17.01. und 31.01.26</b> <b>Februar 2026</b> – jeweils am <b>07.02. und 21.02. und 28.02.26</b> <b>März 2026</b> – jeweils am <b>07.03. und 21.03. und 28.03.26</b> <b>immer 10:30-12:00 Uhr</b> zu den genannten Daten!
<b>Wo?</b>	Seibukan Karate Dojo Leipzig Gustav-Adolf-Str. 45 04105 Leipzig
<b>Wer?</b>	<b>Alle ab 13 Jahren, keine Vorkenntnisse nötig!</b> (bei Vorkenntnissen mehr Verbindung zum Bunkai im Karate)
<b>Mitzubringen?</b>	Sportsachen (für Karateka auch im Dogi möglich)
<b>Kosten</b>	Teilnahme über Zehnerkarte 150€ Erwachsene je Zehnerkarte 130€ Kinder und Jugend (bis 17 Jahre) je Zehnerkarte
<b>Inhalt des Kurses</b>	<b>Grundlagen der Selbstverteidigung; Auseinandersetzung mit und Prävention von physischer und nicht-physischer Gewalt</b>