



Selbstverteidigungskurs / Bunkaitraining

Seibukan Karate Dojo Leipzig

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