

## **Selbstverteidigungskurs / Bunkaitraining**

- Wann? März- Mai 2025
- 01.03., 08.03., 30.03.  
05.04., 14.04. 18:30-20:00 Uhr, 26.04.  
17.05., 24.05.
- jeweils 10:30-12:00 Uhr an den genannten Daten  
**Ausnahme 14.04. 18:30-20:00**
- Wo? Seibukan Karate Dojo Leipzig
- Kosten? 110€
- Wer? **Alle ab 13 Jahren, keine Vorkenntnisse nötig!**  
(bei Vorkenntnissen mehr Verbindung zum Bunkai im Karate möglich)
- Mitzubringen Sportsachen (für Karateka auch im Gi möglich)
- Inhalt Grundlagen der Selbstverteidigung; Auseinandersetzung mit und Prävention von physischer und nicht-physischer Gewalt