

Selbstverteidigungskurs / Bunkaitraining

- Wann? Oktober 2025
04.10., 11.10., 26.10.
November 2025
15.11., 22.11. 29.11.
Januar 2026
10.1., 17.01.
- jeweils 10:30-12:00 Uhr an den genannten Daten
- Wo? Seibukan Karate Dojo Leipzig
Gustav-Adolf-Str. 45
04105 Leipzig
- Kosten? 150€
- 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