



# 氣



## BUDOKAN

Traditionelles Karate in München und Unterföhring

# Karate und Selbstverteidigung mit Zsolt Szénási

## 22. März 2025

**Samstag, 22.03.25, 10.00 - 17.00 Uhr**  
**Selbstverteidigungskurs mit**  
**Grandmaster Zsolt Szénási aus Ungarn**

**Angewandte und praktische Selbstverteidigung gegen**

- einzelne und mehrere Gegner
- Angriffe von vorne oder von hinten
- Greifen, Fassen, Ziehen
- Schläge und / oder Tritte
- Waffen (aber: Messerkampf - siehe Lehrgang am 23.03.25!)
- am Boden
- in besonderen Situationen (enge Räume, im Büro usw.)

**Teilnehmer / Gebühren:**  
Offen für Teilnehmer aus allen Verbänden!  
Samstag: 40 €  
10 € Ermäßigung für EKA- und Budokan-Mitglieder!  
Haftungsausschluß!

**In den Pausen Kaffee und Kuchen gegen Spende**

**Bitte mitbringen:** Bequeme Trainingsachen, Hallenschuhe,  
und, soweit vorhanden: Übungsmesser, (Kurz-)Stock, Handschuhe

**Budokan Unterföhring e.V.**  
Turnhalle Münchner Str. 74 a,  
hinter der Grundschule an der  
Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

**Parkmöglichkeit:**  
**Achtung:**

Parkplatz hinter dem Rathaus an der Bahnhofstraße

Keine Parkmöglichkeit vor der Halle - Feuerwehnanfahrtszone - Abschleppgefahr!

[S-Bahn **S8**, Bhf. "Unterföhring", ca. 5 min; oder  
Bushaltestelle direkt vor der Halle, Bus **188** (von  
Daglfing) oder Bus **231** (von Ismaning/ Studentent-  
stadt) und **232** (von Tram St. Emmeram)]

Filmen und Fotografieren nur mit Erlaubnis des Veranstalters!

**Verbindliche Anmeldung bis spätestens 03. März 2025** erbeten an:  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

Bei Nichterreichen der Mindest-Teilnehmeranzahl behält sich  
der Veranstalter die kurzfristige Absage des Lehrganges vor!

Gabriella Gembe [+49 (0) 172 / 821 68 96]  
Christian Gembe [+49 (0) 160 / 944 50 978]

[www.kampfkunstschule-budokan.de](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)



Karate • Tradition • Erleben • Stärke