



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 - Feuerwehranfahrtszone - 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

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



Karate • Tradition • Erleben • Stärke