

Sommerlehrgang mit Grillfest

Seibukan Karate Dojo Leipzig

Sensei	Thomas Ogorzelsky, 1. Dan Karate / 2. Dan Kobudo
Wann?	20. Juni 2026 (Samstag)
Wo?	Seibukan Karate Dojo Leipzig Gustav-Adolf-Str. 45 04105 Leipzig
Wer?	Alle Karateka und Kobudoka mit Interesse
Mitzubringen?	Dogi mit Abzeichen Karateausweis mit gültiger Jahressichtmarke Kobudo Waffen laut Trainingsplan
Kosten	Teil 1 - 9:45 - 12:30 Uhr <u>Kosten 25,00 €</u> Teil 2 - 13:30 - 18:00 Uhr (ab Grüngurt oder 12 Jahren!) <u>Kosten 35,00 €</u> Beide Teile zusammen <u>Kosten 50,00 €</u> <u>Nur Grillen: 6,00 € pro Person</u> Überweisung bitte vorab! Bankverbindung siehe unten
Anmeldung	Mitglieder per App Externe per Mail an info@karate-kampfkunstschule-leipzig.de Meldeschluss ist der 13.06.26
Sonstiges	Verpflegung tagsüber vor Ort gegen Spende (belegte Brötchen, Würstchen, Kuchen, Getränke usw.) Abends Grillfest für alle, inklusive Familie, Freunde etc: bitte Personenzahl angeben, Wurst (Fleisch oder vegan bitte angeben) und Brötchen werden vorbestellt! Bitte eine Kleinigkeit (Salat, Dips, Obst, Gemüse, Kuchen etc.) mitbringen



TRAININGSPLAN Sommerlehrgang

ZEIT	THEMA
ab 9:15 Uhr	Anmeldung
9:45 – 10:00 Uhr	Eröffnung und Erwärmung
10:00 – 11:00 Uhr	Kihon Renshu mit Partner
11:15 – 12:30 Uhr	Kata nach Wunsch
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 14:45 Uhr	Kata Bunkai
15:00 – 16:00 Uhr	Kobudo – Tonfa für alle
16:00 – 16:45 Uhr	Kaffeepause
16:45 – 18:00 Uhr	Selbstverteidigung (Auch für Nicht-Karateka)
Ab 18:30 Uhr	Grillfest