



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

[hinter](#) der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

[hinter](#) der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

[hinter](#) der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

[hinter](#) der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

[hinter](#) der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

[hinter](#) der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

[hinter](#) der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

[hinter](#) der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate
in München und Unterföhring

Ki-Karate

Dr. Petra Schmidt

6. Dan Shôtôkan DKV, Fachbuchautorin (Ki-Karate),
Referentin DDA und DKV, A-Trainerin Karate - Leistungssport



13. Juni 2026

Samstag, 13.06.26

10.00 - 11.30 Uhr (Ki-Übungen)

11.40 - 13.00 Uhr (Karate)

14.00 - 15.30 Uhr (Ki-Übungen)

15.40 - 17.00 Uhr (Karate)

Budokan Unterföhring e.V.

Turnhalle Münchner Str. 74a

hinter der Grundschule Bahnhofstraße 3, 85774 Unterföhring

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

Parkmöglichkeit: Parkplatz hinter dem Rathaus in der Bahnhofstraße

Gebühr: 30 Euro

Haftungsausschluß!

Teilnahme ab 14 Jahren!

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um emotionale und körperliche Haltungen, Biomechanik u.v.a.m.

Der Lehrgang ist offen für alle Interessierten, es gibt keine Mindestgraduierung.

Für die Ki-Übungen bitte bequeme Sportsachen mitbringen.

In den Karate-Einheiten kann (muss nicht) ein Karate-Gi getragen werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, belegte Semmeln gegen Spende am Buffet.

Filmen und Fotografieren nicht gestattet! Der Veranstalter behält sich allerdings
die Veröffentlichung einzelner Bilder in den einschlägigen Medien vor!

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0160 / 944 50 978) - Trainer & Vorstand Budokan e.V.

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke