



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)**

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)**

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)**

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)**

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)**

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**



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 Ismaning/ 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](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

**Karate • Tradition • Erleben • Stärke**