

# Jinbukan-Kobudo-Lehrgang beim

## SC Grün-Weiß Paderborn



## Samstag, 21.03.2026

Trainingszeit: 11:00- 15:30 Uhr

Trainingsort: Dojo des SC Grün-Weiß Paderborn  
Im Inselbadstadion  
33102 Paderborn Ottalienquelle 2

Trainingsgebühr: 15.- € / Vereinsmitglieder 10.- €

Trainingsmittel: - Bo & Tonfa

Ein kleiner Bestand an Leihwaffen (Bo & Tonfa) ist vorhanden

Anmeldung: - Erwünscht aber nicht zwingend unter:

Alessandro Dell'Aere [vorstand@karate-paderborn.de](mailto:vorstand@karate-paderborn.de)

oder

Bernd Kopp Mobil: 0151-28723220 eMail: [kuro.obi@gmx.de](mailto:kuro.obi@gmx.de)

Trainingskleidung: T- Shirt und Lange Trainingshose oder Karate-Gi

Trainingsinhalte: Partnerübungen mit dem Bo (Yakusoku Kumi Bo)

Erste Bo-Kata: - Fukyu-Kata mit Bunkai (Anwendungen)

Kumi-Tonfa (Partnerübungen mit Tonfa)

### Warum Kobudo ??

Kobudo, die traditionelle okinawanische Kampfkunst mit Waffen, bietet vielfältige Vorteile für Körper und Geist wie z.B.: Verbesserte Koordination und Motorik, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Distanzgefühl. Konzentration, Fokus, Charakterschulung sowie Förderung des Selbstbewusstseins sind weitere Vorteile dieser Kampfkunst.

Kobudo stellt eine ideale Ergänzung zum Karate dar und vermittelt ein tieferes Verständnis für die eigene Kampfkunst.

**Haftungsausschluss:** Der Ausrichter/Veranstalter schließt jegliche Haftung aus.  
Alle Angaben in dieser Ausschreibung sind ohne Gewähr