Karate für alle

Schnupperlektion und Kurs

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Bewegung, Fokus und innere Stärke Karate ist mehr als Kampfsport: Es fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht, Konzentration und Selbstvertrauen. Gemeinsam üben wir grundlegende Techniken und Abläufe in ruhigem Tempo, stärken Körper und Geist und arbeiten an Standfestigkeit sowie innerer Ruhe. Wir trainieren barfuss, in bequemer Sportkleidung und mit Respekt gegenüber uns selbst und anderen. Es wird nicht gekämpft, niemand geht zu Boden, und das Tempo passt sich der Gruppe an. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung und persönliches Weiterkommen – unabhängig von Vorkenntnissen oder Fitnesslevel. Ein Wettkampf findet bei uns nicht statt. Willkommen sind alle, die Karate als ganzheitliche und dynamische Bewegungsform kennenlernen und Körper und Geist in Einklang bringen möchten.

HERBSTKURS 2026
Wann: Dienstag, 6. Oktober bis 8. Dezember 2026, 13.30 – 15.00 Uhr

Wo
Dojo
Industriestrasse 1
6060 Sarnen
Neben Bahnhof Nord, 2. Stock

Weitere Informationen Pro Senectute
ow.prosenectute.ch
041 666 25 45 oder
info@ow.prosenectute.ch

Ihr Beitrag
10 Termine, CHF 210.-

Leitung
Charly Bicker, 6. Dan Seishin Ryu

Weitere Informationen Kursleitung
ow.graue-luchse.ch
079 137 75 34

041 666 25 45 | info@ow.prosenectute.ch | www.ow.prosenectute.ch

