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.

ÜBERSICHT 2027

immer dienstags, 13:30 – 15:00, ohne Ferienunterbruch

Frühjahr : Dienstag, 23. Februar bis 8. 27. April 2027, 10x
Sommer : Dienstag, 6. Juli bis 4. August 2027 , 5x
Herbst : Dienstag, 28. September bis 30. November 20276

Wo

Karate - Dojo
Industriestrasse 1
6060 Sarnen
Neben Bahnhof Nord,
2. Stock, kein Lift

Ihr Beitrag

Für Termine CHF 210.-
Für 5 Termine CHF 105.--

Leitung

Charly Bicker, 6. Dan Seishin Ryu Jitsu

Weitere Informationen Pro Senectute

ow.prosenectute.ch
041 666 25 45 oder
info@ow.prosenectute.ch

Weitere Informationen Kursleitung

ow.graue-luchse.ch
079 137 75 34

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

