

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 auf den 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.

Wann

Schnupperlektion: Dienstag, 03. Februar, 13.30 – 15.00 Uhr

Kurs: Dienstag, 24. Februar bis 28. April 2026, 13.30 – 15.00 Uhr

Wo

Dojo
Industriestrasse 15
6060 Sarnen
Neben Bahnhof Nord, 2. Stock

Ihr Beitrag

Schnupperlektion: CHF 5.-
Kurs: 10 Termine, CHF 210.-

Weitere Informationen

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

Leitung

Charly Bicker

