

## Karatekurs

Karate heisst Gleichgewicht finden, Beweglichkeit steigern, Initiative ergreifen, Kontrolle ausüben, Ängstlichkeit überwinden. Hier trainieren Männer und Frauen zusammen, nicht um jemanden zu besiegen, sondern um für sich selbst etwas zu gewinnen. Wir trainieren mit Trainerhose, T-Shirt, barfuss. Nicht nur Rentner sind willkommen. Schnuppern und Einstieg sind nach Absprache jederzeit möglich.

### Daten

Kurs 2-24: 5x Mittwoch, 03.Juli bis 31.Juli 2024 Sommer — Kurskurs  
Kushido Dojo Stansstad, Seepark 6, Zugang SO—Seite

Kurs 3-24: 10x Mittwoch, 16. Okt. Bis 18. Dez. 2024 Standard — Kurs  
Turnhalle Heilpädagogische Schule Stans, Buochserstr. 9c

### Zeit

13.15—15.30 Uhr

### Leitung

Charly Bicker, 5. Dan Seishin Ryu Jitsu

### Kosten

CHF 120.00 Kurskurs (5 Lektionen zu 120 Min. plus Pause)

CHF 240.00 Standardkurs (10 Lektionen zu 120 Min. plus Pause)

### Anmeldung

Pro Senectute Nidwalden  
Nägeligasse 25, 6370 Stans  
Telefon 041 610 76 09  
info@nw.prosenectute.ch



Partnerin der Pro Senectute Nidwalden



Pro Senectute Nidwalden  
Nägeligasse 25  
6370 Stans  
Telefon 041 610 76 09  
Spendenkonto CH34 0077 9000 1282 0110 0  
info@nw.prosenectute.ch  
www.nw.prosenectute.ch

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



# Karate

Nidwalden