

Karatekurs für alle 60+

Karate ist mehr als Kampfsport: Es fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht, Konzentration und Selbstvertrauen. Wir üben grundlegende Techniken und Abläufe in ruhigem Tempo und stärken Körper und Geist. Trainiert wird barfuss, in bequemer Sportkleidung und mit gegenseitigem Respekt. Es wird nicht gekämpft, niemand geht zu Boden. Das Tempo passt sich der Gruppe an. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung, innere Ruhe und persönliches Weiterkommen – unabhängig von Vorkenntnissen und Fitnesslevel.

Daten

Kurs 3-26: 10x Mittwoch, 7. Oktober bis 9. Dezember 2026
Kurs 1-27: 10x Mittwoch, 24. Februar bis 28. April 2027
Kurs 2-27: 5x Mittwoch, 7. Juli bis 4. August 2027
Kurs 3-27: 10x Mittwoch, 29. September bis 1. Dezember 2027

Zeit

13.15–15.30 Uhr

Ort

Kushido Dojo Stansstad, Seepark 6, Zugang SO—Seite

Leitung

Charly Bicker, 6. Dan Seishin Ryu Jitsu

Kosten

Kurs 1 + 3: CHF 240.00
Kurs 2: CHF 120.00

Anmeldung

info@nw.prosenecute.ch
Telefon 041 610 76 09

Weitere Infos: nw.graue-luchse.ch

+ Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



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

Stand 09.2026

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Karate für alle

Nidwalden