

## 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. **Einstieg jederzeit möglich.**

### Daten

Kurs 1-24: Mittwoch, 24. Januar bis 27. März 2024

Kurs 2-24: Mittwoch, 16. Oktober bis 18. Dezember 2024

### Zeit

13.30—15.30 Uhr

### Ort

Kushido Dojo Stansstad

Seepark 6, Zugang SO—Seite

### Leitung

Charly Bicker, 5. Dan Seishin Ryu Jitsu

### Kosten

CHF 240.00 pro Kursblock

### 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

# Karatekurs

**Nidwalden**