PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Karate – Einführung

Möchten Sie Karate entdecken, den Körper und den Geist fit halten und die Grundlagen dieser faszinierenden Kampfkunst erlernen?
Im Karate wird aktiv Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht trainiert. Die Körperhaltung wird verbessert, die Atmung geschult und das Gedächtnis (Mehrfähigkeit) aktiviert. Übungen zur Selbstverteidigung werden ins Training integriert. Die mentale Regulation wird unterstützt, Stress abgebaut und Energie aktiviert.

Angebot:	26-2-86080-500
Termine:	14.10.2026 - 18.11.2026 6 x Mi 13:15 - 14:15
Ort:	Akademie der Künste, Sempacherstrasse 21B, 6003 Luzern
Kosten:	CHF 139.00
Hinweise:	Trainiert wird barfuss. Garderobe (ohne Dusche) vorhanden. Anreise mit dem ÖV: Nähe Bundesplatz/Bahnhof Luzern Ausgang Zentralstrasse. Es stehen keine Besucher-Parkplätze zur Verfügung.

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Maihofstrasse 76 – 6006 Luzern – Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch – lu.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH86 8080 8005 7958 7261 9