



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, im Innenhof

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.