

SPORT-EINSTEIGERKURS

AB SEPTEMBER 2026

SCHRITT FÜR SCHRITT ZU MEHR KRAFT, BEWEGLICHKEIT UND WOHLBEFINDEN

Du möchtest wieder aktiv werden? Dann ist unser Sport-Einsteigerkurs genau das Richtige für dich! Gemeinsam schaffen wir den Wiedereinstieg – ohne Leistungsdruck, dafür mit Freude an der Bewegung.

Das erwartet dich:

- Förderung von Beweglichkeit
- Gezielter Kraftaufbau
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Training von Koordination und Konzentration
- Spannende Karate-Basics als abwechslungsreiche Ergänzung

Kursdaten:



3. September bis 17. Dezember
jeweils donnerstags



09:45 – 11:00 Uhr
17:45 – 19:00 Uhr



Kurskosten: CHF 200.–
Durchführung bei
genügender Teilnehmerzahl

Weitere Infos & Anmeldung:
simeon.brueelisauer@shotokai.ch

Shotokai Karate Schweiz SKS
Könizstrasse 74 | 3008 Bern
www.shotokai.ch

