

---

# Jogging EinsteigerInnen-Kurs

## Mi 8.-22. März 2023

Ausdauer mit der Leichtigkeit des *WingTsun*.

---



Kaum ein Training ist so umfassend wie das Laufen. Dieses will allerdings gelernt sein. Was muss beim Einstieg berücksichtigt werden, damit daraus eine lustvolle Freizeitbeschäftigung wird, die Körper und Geist gesund erhält!?

- Leitung:** Christoph Pfister, esa-Leiter Running 2, Trailrunning & Berglauf
- Daten:** Mittwoch, 8., 15. und 22. März 2023
- Uhrzeit:** jeweils 18:15
- Dauer:** ca. 90 Minuten, davon ca. 45' Lauftraining angepasst an das Leistungsniveau der TeilnehmerInnen
- Treffpunkt:** EWTO Akademie Bern  
Seidenweg 63, Länggasse Bern
- Kosten:** CHF 70 (inkl. informative Unterlagen und vergünstigter Eintritt in den Lauftreff)

**Anmeldung bis 3. März 2023 und weitere Infos:**

[info@ewto.akademie-bern.ch](mailto:info@ewto.akademie-bern.ch)

Tel: 079 335 13 29

FIT FÜR ALLE FÄLLE.

**WingTsun** ▶

[selbstverteidigung.ch](http://selbstverteidigung.ch)

---