

---

# Jogging Einstiegskurs

## Mi 9.-23. Juli 2025

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, 9., 16. und 23. Juli 2025
- Uhrzeit:** jeweils 18:15
- Dauer:** ca. 90 Minuten, davon ca. 45' Lauftraining angepasst an das Leistungsniveau der TeilnehmerInnen
- Treffpunkt:** EWTO Akademie Bern  
Wasserwerkasse 3, Matte Bern
- Kosten:** CHF 70 (inkl. informative Unterlagen und vergünstigter Eintritt in den Lauftreff)

**Anmeldung bis 30. Juni 2025 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)

---