Jogging Einstiegskurs
Mi 15.-29. Oktober 2025

Ausdauer mit der Leichtigkeit des *WingTsun.*

Kaum ein Training ist so umfassen 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, 15., 22. und 29. Oktober 2025

Uhrzeit: jeweils 18:15

Dauer: ca. 90 Minuten, davon ca. 45' Lauftraining angepasst an das Leistungsniveau der TeilnehmerInnen

Treffpunkt: EWTO Akademie Bern
Wasserwerkgasse 3, Matte Bern

Kosten: CHF 70 (inkl. informative Unterlagen und vergünstigter Eintritt in den Lauftreff)

Anmeldung bis 10. Oktober 2025 und weitere Infos:

info@ewto.akademie-bern.ch

Tel: 079 335 13 29

FIT FÜR ALLE FÄLLE.

WingTsun

selbstverteidigung.ch