

---

# Jogging Einstiegskurs

## Mi 11.-25. März 2026

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, 11., 18. und 25. März 2026
- Uhrzeit:** jeweils 18:15
- Dauer:** ca. 90 Minuten, davon ca. 45' Lauftraining angepasst an das Leistungsniveau der TeilnehmerInnen
- Treffpunkt:** EWTO Akademie Bern  
Wasserwerksgasse 3, Matte Bern
- Kosten:** CHF 90 (inkl. informative Unterlagen und vergünstigter Eintritt in den Lauftreff)

**Anmeldung bis 6. März 2026 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)

---