
Jogging Einstiegskurs

Mi 14.-28. Oktober 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, 14., 21. und 28. Oktober 2026

Uhrzeit: jeweils 18:15

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

Treffpunkt: EWTO Akademie Bern
Wasserwerkstrasse 3, Matte Bern

Kosten: CHF 90 (inkl. informative Unterlagen und vergünstigter Eintritt in den Lauftreff)

Anmeldung bis 9. Oktober 2026 und weitere Infos:

info@ewto.akademie-bern.ch

Tel: 079 335 13 29

FIT FÜR ALLE FÄLLE.

WingTsun ▶

selbstverteidigung.ch
