

## Stundenplan EWTO Akademie Bern

Disziplin	Zeit	Ausbilder/in	translation missing: en.pdf.info
-----------	------	--------------	----------------------------------

### Monday

Elements-WingTsun	18:00 - 19:00	Colin Haldemann	Mit Elements-WingTsun gönnst Du Dir mit Spass einen intensiven Einblick in die WingTsun-Selbstverteidigung und verbesserst in jedem Training Deine Fitness. Gleich anmelden: <a href="mailto:bern.nord@ewto.ch">bern.nord@ewto.ch</a>
WingTsun	19:30 - 21:00	Sifu Christoph Pfister	WingTsun und Selbstverteidigung (alle Programme)

### Tuesday

WingTsun	09:30 - 11:45	Sifu Christoph Pfister	Kleingruppenunterricht: WingTsun und Selbstverteidigung (alle Programme) Kosten: 80.- (Barzahlung) Es können nach Absprache Prüfungen auf alle SchülerInnengrade abgelegt werden (Prüfungsgebühr: 40.-)
WingTsun-Running	12:15 - 13:15	Sifu Christoph Pfister	Trailrunning im Bremgartenwald: Geschickte Fussarbeit braucht es für unfallfreies Lauftraining und kann jeden Dienstag in unserem Laufftreff von Swiss-Athletics trainiert werden! Jeden letzten Dienstag im Montag beginnt der Trail an der Endstation Köniz-Schliern über Ulmizberg - Gurten (TwinTowers) und endet im Liebefeld Park.
KidsWingTsun	16:45 - 17:45	Sifu Christoph Pfister	Gruppe PANDA (6 bis 12jährige Mädchen und Knaben)
WingTsun	18:30 - 20:00	Sifu Christoph Pfister	WingTsun und Selbstverteidigung (alle Programme)

### Wednesday

WingTsun	10:30 - 11:30	Sifu Christoph Pfister	Sen-WingTsun für Menschen ü40
WingTsun	12:15 - 13:45	Sifu Christoph Pfister	WingTsun und Selbstverteidigung (alle Programme)

KidsWingTsun	14:30 - 15:30	Sifu Christoph Pfister	Gruppe DELPHIN (6 bis 12jährige Mädchen und Knaben)
Zwergen-WingTsun	15:45 - 16:30	Sifu Christoph Pfister	4 bis 6jährige Mädchen und Knaben
KidsWingTsun	16:45 - 17:45	Sifu Christoph Pfister	Gruppe ÄFFLI (6 bis 12jährige Mädchen und Knaben)
WingTsun-Running	18:30 - 19:30	Sifu Christoph Pfister	Lauftraining geleitet durch esaleiter Running (Lauftreff Swiss Athletics) EinsteigerInnen und ambitionierte HobbyläuferInnen kommen gleichermassen auf ihre Rechnung. Jeden ersten Mittwoch im Monat: LongJog auf dem Bremerloop violett (Kurzstrecke bis Bethlehem)

#### Thursday

ChiKung	18:00 - 19:00	Sifu Christoph Pfister	WingTsun-ChiKung und Gesundheitstraining für Erwachsene (auch NeueinsteigerInnen sind herzlich willkommen: Probetraining abmachen!)
WingTsun	19:15 - 21:15	Sifu Christoph Pfister	WingTsun "Hongkong-Style" (alle Programme)

#### Friday

KidsWingTsun	16:45 - 17:45	Sifu Christoph Pfister	Gruppe WOLF (6 bis 12jährige Mädchen und Knaben)
WingTsun	18:00 - 19:30	Sifu Christoph Pfister	WingTsun und Selbstverteidigung (alle Programme) Die Jugendgruppe findet gleichzeitig statt und wird während der Schulzeit von einer/einem Jugendgruppen-AusbilderIn geleitet.
Escrima	20:00 - 21:30	Sifu Christoph Pfister	Escrima und Selbstverteidigung gegen Waffen (alle Programme)

#### Saturday

WingTsun	09:30 - 11:45	Sifu Christoph Pfister	monatlicher Kleingruppenunterricht (Daten finden sich unter: <a href="http://www.wingtsun.ch/bernnord/posts/129">www.wingtsun.ch/bernnord/posts/129</a> ) WingTsun und Selbstverteidigung (alle Programme) Kosten: 80.- (Barzahlung) Es können nach Absprache Prüfungen auf alle SchülerInnengrade abgelegt werden (Prüfungsgebühr: 40.-)
WingTsun für Frauen	09:30 - 11:00	Christine Sieber	zweimonatlich, nur für Frauen (Voraussetzung: Mitgliedschaft in der EWTO) Daten siehe <a href="http://www.wingtsun.ch/bernnord/posts/">www.wingtsun.ch/bernnord/posts/</a>
Fit WingTsun	09:30 - 11:00	Colin Haldemann	FightFit: zweimonatlicher Zusatzunterricht für alle, die Spass an kämpferischem Konditionstraining haben. Für EWTO-Mitglieder.
Escrima	13:15 - 15:30	Sifu Christoph Pfister	Escrima und Selbstverteidigung gegen Waffen (alle Programme) monatlicher Kleingruppenunterricht (Daten finden sich unter: <a href="http://www.wingtsun.ch/bernnord/posts/129">www.wingtsun.ch/bernnord/posts/129</a> ) Kosten: 80.- (Barzahlung)