Stundenplan EWTO Akademie Bern

Disziplin	Zeit	Ausbilder/in	translation missing: de.pdf.info
Montag			
WingTsun	19:30 - 21:00	Sifu Christoph Pfister	WingTsun und Selbstverteidigung (alle Programme)
Dienstag			
WingTsun	09:30 - 11:45	Sifu Christoph Pfister	Kleingruppenunterricht: WingTsun und Selbstverteidigung (alle Programme) Kosten: 100.- (Barzahlung) Es können nach Absprache Prüfungen auf alle SchülerInnengrade abgelegt werden (Prüfungsgebühr: 40.-)
WingTsun-Running	12:15 - 13:15	Sifu Christoph Pfister	Treppenläufe & Aarebaden: Kraftausdauer: Mit kurzen Treppenläufen gut angepasst auf Deinen derzeitigen Formenstand verbessern wir die Kraftausdauer, Koordination und die Willensstärke. Danach haben wir uns eine Abkühlung in der schönen Aare verdient. Du kehrst nach diesem Mittag zurück zu Deiner Arbeit als seist Du frisch geboren. Mitnehmen: Laufausrüstung, Bade- und Duschzeug
Zwergen-WingTsun	15:45 - 16:30	Sifu Christoph Pfister	Gruppe STERNI (4 bis 7jährige Mädchen und Knaben)
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)
Mittwoch			
WingTsun	10:30 - 11:30	Sifu Christoph Pfister	Sen-WingTsun für Menschen ü60
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	Gruppe OKTI (4 bis 7jährige 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 esa-Leiter Running (Lauftreff Swiss Athletics) Laufbegeisterte, SchülerInnen sowie Interessierte laufen sich gesund – wöchentlich kannst Du in unserem Lauftreff mit Gleichgesinnten Deine Ausdauer stärken und Deine Freude am Laufen entdecken oder ausbauen. Immer am ersten Mittwoch im Monat starten wir zu einem LongJog mit diversen Ausstiegsmöglichkeit. Startzeit an der Wasserwerkgasse ist dieselbe.

Donnerstag

ChiKung	18:00 - 19:00	Sifu Christoph Pfister	WingTsun-ChiKung und Gesundheitstraining für Erwachsene (auch NeueinsteigerInnen sind herzlich willkommen: Probetraining abmachen!)
WingTsun	19:15 - 20:45	Sifu Christoph Pfister	WingTsun "Hongkong-Style" (alle Programme)

Freitag

Zwergen-WingTsun	15:45 - 16:30	Sifu Christoph Pfister	Gruppe SCHNACK (4 bis 7jährige Mädchen und Knaben)
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)

Samstag

WingTsun	09:30 - 11:45	Sifu Christoph Pfister	monatlicher Kleingruppenunterricht (Daten finden sich unter: www.wingtsun.ch/bernnord/posts/129) WingTsun und Selbstverteidigung (alle Programme) Kosten: 100.- (Barzahlung) Es können nach Absprache Prüfungen auf alle SchülerInnengrade abgelegt werden (Prüfungsgebühr: 40.-)
Escrima	13:15 - 15:30	Sifu Christoph Pfister	Escrima und Selbstverteidigung gegen Waffen (alle Programme) monatlicher Kleingruppenunterricht (Daten finden sich unter: www.wingtsun.ch/bernnord/posts/129) Kosten: 80.- (Barzahlung)