

Bantiger Post

Lokalzeitung und Vereinsorgan mit amtlichen Publikationen für die Gemeinden Bolligen, Ittigen, Ostermundigen, Stettlen und Vechigen
Grossauflagen inkl. Worb und Krauchthal/Hettiswil

Bantiger Post Nr. 46, 14. November 2019

Vereine



Kampfkünstler aus Ostermundigen an der Selbstverteidigung's Prüfung

Gleich acht fortgeschrittene Schüler der SKEMA Kampfkunst Ostermundigen wurden auf ihr Können geprüft.

Schritt für Schritt lernen die Teilnehmer des SKEMA Selbstverteidigungs Kurs die Prinzipien wie man sich auf der Gasse selbst schützen kann. Haben sie die Grundlegenden Techniken auf ihrer Stufe intus, bestätigen sie dies an der SKEMA Prüfung um zum nächsten Niveau zu gelangen.



Schritt für Schritt werden dabei auch alle Muskeln, Gelenke sowie die Beweglichkeit und die Koordination des Körpers verbessert und trainiert. So haben die Trainierenden gleich einen doppelten Effekt, sie können sich in der Not zur Wehr setzen und halten sich zudem fit



Es kommt sogar noch ein dritter Aspekt hinzu: Freundschaft durch Kampfkunst. Viele der Teilnehmenden kennen sich seit Jahren und haben dadurch gute Freundschaften geschlossen.

Wir gratulieren ganz herzlich, allen Teilnehmern der SKEMA Kampfkunst Prüfungen und wünschen viele weitere gute und freundschaftliche Trainingsstunden.

Erwachsene, die gerne mal ins Kampfkunst Training Schnuppern möchten, sind herzlich eingeladen. Jeweils montags, mittwochs und freitags 18.45–20.30 Uhr finden die Selbstverteidigung's Trainings im Postgebäude an der Bernstrasse 28, Ostermundigen im 1. Obergeschoss statt. Der Einstieg ist jederzeit ohne Vorwissen möglich! Keine Akrobatik, Kampfkunst ist kein Sport, es gibt keinen Wettkampf. Bei Fragen an den Schulenleiter Adrian Binggeli per Telefon 031 974 19 21 oder Email: ostermundigen@skema.ch weitere Infos im Internet: www.skema.ch

