



nippon bern

**Neu: Jugendtraining  
(12-16-jährige)**

**2x Schnuppertraining GRATIS**

**Mittwoch, 16.30-18.00**

**Freitag, 17.00-18.30**

**LEICHTKONTAKT KICKBOXEN**

SC Nippon Bern | Bubenbergplatz 8 | 3011 Bern | [www.nipponbern.ch](http://www.nipponbern.ch)



# nippon bern



**vielseitig  
dynamisch  
herausfordernd**

Leichtkontakt Kickboxen ist ein intensives und vielseitiges Trainings- und Zweikampfsystem, in welchem Faust- und Fusstechniken nicht mit voller Kraft, sondern mit grösster Präzision ausgeführt werden. Der Niederschlag ist in Training und Wettkampf verboten.

Im Training stehen Technik, Kondition und Koordination im Zentrum. Fair gegeneinander kämpfen und sich dabei gegenseitig respektieren zu lernen: Das ist eine tolle Herausforderung!

## **LEICHTKONTAKT KICKBOXEN**

SC Nippon Bern | Bubenbergplatz 8 | 3011 Bern | [www.nipponbern.ch](http://www.nipponbern.ch)