



nippon bern

Tag der offenen Tür

Samstag, 26. Januar 2013

09.00 – 16.00

Zuschauen
und Ausprobieren

Sport-Center Nippon Bern

Bubenbergrplatz 8, 3001 Bern, 031 311 63 72, www.nipponbern.ch

Für MEHRWERTE: fachlich, pädagogisch, menschlich

Programm

✓ Fitnessgymnastik

mit toller Musik in angenehmer Lautstärke
09.15 - 10.15 Mitmachen und geniessen

✓ Aikido

regelmässige Vorführungen ab 10.00
Möglichkeit zum selber Ausprobieren

✓ Ju-Jitsu

Kindertraining 10.30 - 11.45
Möglichkeit zum selber Ausprobieren

✓ Aero Kickboxing

geniales Gruppenfitness-Programm
mit Kampfsportelementen. 12.15 - 13.15

✓ Judo / Fallschule

Vorführungen und Möglichkeit
zum Ausprobieren ab 13.00

✓ Leichtkontakt Kickboxing

vielseitig, dynamisch, herausfordernd. Vorführungen
und Möglichkeit zum Ausprobieren ab 13.00



nippon
bern