



Trainingsplan Wutan Thun

ab 22. Januar 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Morgen	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen
	Qigong/Taiji 08.45-09.55		Qigong/Taiji Grundlagen 09.00-10.00		Qigong Grundlagen 09.30-10.30
					Freitraining 10.45-12.00
Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag
	Qigong Grundlagen 12.05-13.00				
Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag		Nachmittag	Nachmittag
				Qigong Grundlagen 15.00-16.00	Freitraining 14.00-17.00
Kungfu Kids -9 17.00-17.55	Kungfu Schulsport 17.00-17.55	Kickboxen Light Schulsport 16.45-17.40	Kungfu Kids alle 17.00-17.55	Kungfu Kids alle 17.00-17.55	
Abend	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend
Taiji 18.00-18.55	Qigong Grundlagen 18.00-18.55	Kungfu Kids +10 17.45-18.40	Xingyi/Bagua/Taiji 2 18.00-18.55	Kickboxen Kids +10 18.00-18.55	
Kungfu Grundlagen 19.00-19.55	Schwert/Säbel 19.00-19.55	Kraft/Lohangong 18.45-19.00	Qigong/Taiji Grundlagen 19.00-19.55	Kraft/Lohangong 19.00-19.15	
Kickboxen/Kungfu-Pushhands 20.00-21.30	Kraft/Lohangong 20.00-20.15	Kickboxen Grundlagen 19.00-19.55	Kickboxen 20.00-21.30	Kungfu 19.15-20.30	
	Kungfu 20.15-21.30	Taiji 20.00-21.30			

Wichtig: Bitte vor jedem Trainingsbesuch Füße waschen!