



Trainingsplan Wutan Thun

Ab 1.11.2020

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|-------------------------------|----------------------------------|---|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| Morgen | Morgen | Morgen | Morgen | Morgen | Morgen |
| | Qigong/Taiji 08.45-10.00 | | Qigong/Taiji Grundlagen 09.00-10.00 | | Qigong Grundlagen 09.00-10.00 |
| | | | | | Freitraining 10.15-12.00 |
| Mittag | Mittag | Mittag | Mittag | Mittag | Mittag |
| | Qigong Grundlagen 12.00-13.00 | | | | |
| Nachmittag | Nachmittag | Nachmittag | | Nachmittag | Nachmittag |
| | | Kickboxen Light Schulsport 16.15-17.00 | | | Freitraining 14.00-17.00 |
| Kungfu Kids -9 17.00-18.00 | Kungfu Schulsport 17.00-17.45 | Kungfu Kids +10 17.15-18.15 | Kungfu Kids alle 17.00-17.45 | Kungfu Kids alle 17.00-18.00 | |
| Abend | Abend | Abend | Abend | Abend | Abend |
| Taiji 18.15-19.45 | Qigong Grundlagen 18.00-18.45 | Kickboxen Grundlagen 18.30-19.45 | Qigong/Taiji Grundlagen 18.00-18.45 | Kickboxen Kids +10 18.15-19.15 | |
| Kickboxen 20.00-21.30 | Waffen 19.00-19.45 | Taiji 20.00-21.30 | Kungfu Grundlagen 19.00-19.45 | Kungfu 19.30-21.00 | |
| | Kungfu 20.00-21.30 | | Kickboxen/Kungfu-Pushhands 20.00-21.30 | | |