



# Trainingsplan Wutan Thun

Ab 16.8.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Morgen</b>	<b>Morgen</b>	<b>Morgen</b>	<b>Morgen</b>	<b>Morgen</b>	<b>Morgen</b>
	Qigong/Taiji 08.45-10.00		Qigong/Taiji Grundlagen 09.00-10.00		Qigong Grundlagen 09.00-10.00
					Freitraining 10.15-12.00
<b>Mittag</b>	<b>Mittag</b>	<b>Mittag</b>	<b>Mittag</b>	<b>Mittag</b>	<b>Mittag</b>
	Qigong Grundlagen 12.00-13.00				
<b>Nachmittag</b>	<b>Nachmittag</b>	<b>Nachmittag</b>		<b>Nachmittag</b>	<b>Nachmittag</b>
		Primal Kids 16.00-16.45			Freitraining 14.00-17.00
Kungfu Kids -9 17.00-17.55	Kungfu Schulsport 17.00-17.55	Kungfu Kids +10 17.00-18.00	Kungfu Kids alle 17.00-17.55	Kungfu Kids alle 17.00-17.55	
<b>Abend</b>	<b>Abend</b>	<b>Abend</b>	<b>Abend</b>	<b>Abend</b>	<b>Abend</b>
Taiji 18.00-19.10	Qigong Grundlagen 18.00-18.55	Kickboxen Grundlagen 18.15-19.25	Qigong/Taiji Grundlagen 18.00-18.55	Kickboxen Kids +10 18.00-18.55	
Kickboxen 19.15-20.30	Waffen 19.00-19.55	Taiji 19.30-20.45	Kungfu Grundlagen 19.00-19.55	Kungfu 19.00-20.15	
	Kungfu 20.00-21.15		Kungfu Anwendung 20.00-21.00		