



Trainingsplan Wutan Thun

Ab 9.1.2023

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
		Primal Kids 16.00-16.55			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	
Abend	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend
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 19.00-20.10	Kungfu 19.00-20.15	
	Kungfu 20.00-21.15		Kickboxen/Kungfu Anwendung 20.15-21.30		