



Trainingsplan Wutan Thun

Ab 13.10.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Morgen	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen
	Qigong/Taiji 08:45-10:00		Qigong/Taiji Grundlagen 09:00-10:15		Qigong/Taiji Grundlagen 09:00-10:15
					Freitraining 10:15-12:00
Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag
Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag		Nachmittag	Nachmittag
					Freitraining 14:00-17:00
Kungfu Kids 17:00-17:55	Kungfu Kids Schulsport 17:00-17:55	Kungfu Kids 17:00-17:55	Kungfu Kids 17:00-17:55		
Abend	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend
Taiji 18:00-19:10	Qigong Grundlagen 18:00-18:55	Kickboxen Grundlagen 18:00-19:25	Qigong/Taiji Grundlagen 18:00-18:55	Kungfu 19:00-20:15	
Kickboxen 19:15-20:45	Waffen 19:00-19:55	Taiji 19:30-20:45	Kungfu Grundlagen 19:00-20:25		
	Kungfu 20:00-21:15		Kickboxen 20:15-21:30 Kungfu Anwendung 20:30-21:15		