



Trainingsplan Tübingen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00			Taiji GS + MS	Qi Gong		10:00 – 14:00
9.30			(Jun Shifu)	(Jun Shifu)		Seminare nach
10.00						Ankündigung
10.30						
16.00						15:00 – 17:00
16.30	Kungfu				Kungfu Kinder I	Vereintraining
17.00	Kinder II (ab 8 J.)				(ab 5J) (Jun Shifu)	(TRZ)
17.30	(Jun Shifu)				Sanda	Löwentanz,
18.00	Kungfu		Kungfu (Waffen)		(Jun Shifu)	Sondertraining,
18.30	Jugend MS	Kungfu Jugend &	Jugend MS	Kungfu Jugend &	Taiji	Kraftraining,
19.00	(Jun Shifu)	Erw. GS (Leah)	(Jun Shifu)	GS (Jun Shifu)	(Jun Shifu)	(Jun Shifu)
19.30	Kungfu	Taiji GS	Kungfu (Waffen)	Kungfu GS Erw.	Taiji Anfäng., GS	
20.00	Erw. MS, Fortg.	(Brigitte)	Erw. MS, Fortg.	(Jun Shifu)	(Jun Shifu)	
20.30	(Jun Shifu)		(Jun Shifu)	Freies Training		
21.00	Kraft Ausd. training		Kraft Ausd. training	Kungfu Vertiefung		
21.30						
22.00						

GS = Grundstufe, MS = Mittelstufe, Stand: November 2018

Trainingsplan Stuttgart | Jakobschule

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.00						
18.30						
19.00						
19.30						
20.00						
20.30		20.15 – 21.30				
21.00		Kungfu GS & MS				
21.30		(Jun Shifu)				
22.00						