



## Trainingsplan Tübingen

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