



Zhuo Shi Wushu Akademie Trainingsplan Tübingen

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|-------------|---|------------------------------------|---|--|--|--|
| 9:00–10:00 | | | Taiji GS + MS (Jun Shifu) | | Qigong (Jun Shifu) | 10:00–14:00 Seminare nach Ankündigung |
| 16:00–17:00 | 16-17:30 Kinder Kungfu II (ab 8 J.) | | | | 16:00 - 17:00 Kungfu Kinder I (ab 5J.) (Jun Shifu) | 15:00–17:00 Vereintraining (TRZ) (Jun Shifu) |
| 16:00–17:30 | Kinder Kungfu II (Jun shifu) | | | | | |
| 17:00–18:00 | | | | | 17:00 - 18:00 Kungfu Kinder II (ab 8 Jahre) | |
| 17:30–19:00 | Jugend MS (Jun Shifu) | | Jugend MS (Jun Shifu) | 18:00 -19:00 Kungfu Jugend & GS (Jun Shifu) | 18.00 - 19:00 Taiji-Anfänger (Jun Shifu) | |
| 19:00–20:00 | Kungfu Erw. MS, Fortg. (Jun Shifu) | Kungfu Anfänger + GS (Robin) | Kungfu (Waffen) Erw. MS, Fortg. (Jun Shifu) | Kungfu GS Erw. (aktuelle noch nicht) (Jun Shifu) | 19:00 - 20:00 Taiji-MS (Jun Shifu) | |
| 20:00–21:00 | Kraft Ausd. training | Taiji GS (Truci) | Sanda (Anno, Jun) | Freies Training | | |
| | | | | Kungfu Vertiefung | | |

Trainingsplan Stuttgart | Jakobschule

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|-------------|--------|-------------------------------|----------|------------|---------|---------|
| 20:15–21:30 | | Kungfu GS & MS (Jun Shifu) | | | | |

GS = Grundstufe · MS = Mittelstufe · Einstieg in laufende Kurse nach Anfrage möglich · info@wushu-akademie.com

Änderungen vorbehalten!