

MO		MI		DO		Fr	SA	SO	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 2	Raum 2	Raum 1	Raum 2
17:15 - 18:15 Kinder 6 bis 13 A	17:15 - 18:15 Qi Gong		17:45 - 18:45 Kinder 6 bis 13 A		16:45 - 17:45 Kinder Sanda F		15:00 - 15:50 Standkampf 16:00 - 16:50 Bodenkampf		15:15 - 16:15 Qi Gong
18:30 - 19:45 Kung Fu 1 + 2	18:30 - 19:45 Kung Fu 2 + 3	18:00 - 19:15 Kung Fu 3 + 4					17:00 - 18:00 Waffen- kurs	16:30 - 17:45 Kung Fu 1 + 2	16:30 - 17:30 Kleinkinder 4 bis 6 Jahre
20:00 - 21:00 Waffen- Kurs		19:30 - 20:45 Kung Fu 1 + 2		19:30 - 20:45 Kung Fu 2 + 3	19:30 - 20:45 Kung Fu 1 + 2		19:00 - 20:15 Vollkontakt Akrobatik	18:00 - 19:15 Kung Fu 2 + 3 3 + 4	17:45 - 18:45 Kinder 6 bis 13 A
								19:30 - 20:45 Frauen Selbst- verteidigung	

Kung Fu 1 + 2: Basistraining für Einsteiger

Kung Fu 2 + 3: weiterführendes Training

Kung Fu 3 + 4: für die fortgeschrittensten Schüler

Waffen-Kurs: Lang- und Kurzstock, Säbel

Kleinkinder 4 bis 6 Jahre

Kinder: für alle von ca. 6 -13 Jahre, Anfänger - A

Kinder: für alle von ca. 6 -13 Jahre, Fortgeschritten - F

Kinder: Sanda für Fortgeschrittene - Leicht-, Semi- und Vollkontakt (Turnier)

Frauen Selbstverteidigung

Qi Gong: Shaolin Qi Gong, die Kunst der Energiearbeit

Vollkontakt und Akrobatik

Stand- und Bodenkampf: Für Kung Fu Mitglieder kostenlos

Meditation: Sitz- und Gehmeditation, Om-Verbindung, Elementlehre, spirituelle Arbeit

**An Feiertagen ist die Schule
geschlossen!**

Um die Einheiten voll zu bekommen,
trainieren manchmal zwei Gruppen zusammen!