



# Trainingsplan Wutan Thun

Ab 9.1.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Morgen</b>	<b>Morgen</b>	<b>Morgen</b>	<b>Morgen</b>	<b>Morgen</b>	<b>Morgen</b>
	Qigong/Taiji 08:45-10:00		Qigong/Taiji Grundlagen 09:00-10:15		Qigong Grundlagen 09:00-10:00
					Freitraining 10:15-12:00
<b>Mittag</b>	<b>Mittag</b>	<b>Mittag</b>	<b>Mittag</b>	<b>Mittag</b>	<b>Mittag</b>
	Qigong Grundlagen 12:00-13:00				
<b>Nachmittag</b>	<b>Nachmittag</b>	<b>Nachmittag</b>		<b>Nachmittag</b>	<b>Nachmittag</b>
					Freitraining 14:00-17:00
Kungfu Kids -9 17:00-17:55	Kungfu Schulsport 17:00-17:55	Kungfu Kids +10 17:00-17:55	Kungfu Kids alle 17:00-17:55	Kungfu Kids alle 17:00-17:55	
<b>Abend</b>	<b>Abend</b>	<b>Abend</b>	<b>Abend</b>	<b>Abend</b>	<b>Abend</b>
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		