

Start ins Trainingsjahr 2019/20

ab 13. August 2019 jeweils Dienstag von 18:30 bis 19:00 Uhr

Rückenprophylaxe - Training für einen gesunden Rücken für Aktive des WuJia-Zentrums kostenlos

-> **offen für externe Interessenten**

ab 13. August 2019 jeweils Dienstag von 19:10 bis 21:00 Uhr

Qin Na Fa, Tui Zhang, Tui Shou - Selbstverteidigung und Formen des Zweikampfs für Jugendliche und Erwachsene, die regelmäßig bei uns trainieren

ab 14. August 2019 jeweils Mittwoch von 17:00 bis 18:50 Uhr

Basis- und Formentraining - Shao Lin Quan und Qi Xing Wushu für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die regelmäßig bei uns trainieren

ab 14. August 2019 jeweils Mittwoch von 19:00 bis 19:30 Uhr

anschließend Tee-Pause

Qi Gong - Arbeiten mit der Lebensenergie: Erlernen der 64er Form des 7 Sterne Qi Gong für Aktive des WuJia-Zentrums kostenlos

-> **offen für externe Interessenten**

ab 14. August 2019 jeweils Mittwoch von 19:50 bis 21:00 Uhr

Tai Ji Quan im Chen-Stil - Formentraining 19er und Lao Jia Yilu für Erwachsene, die regelmäßig bei uns trainieren

ab 15. August 2019 jeweils Donnerstag von 19:10 bis 21:00 Uhr

San Shou und Pointfighting - die hohe Schule des Vollkontakt-Kampfes für Jugendliche und Erwachsene, die regelmäßig bei uns trainieren

ab 16. August 2019 jeweils Freitag von 17:00 bis 18:50 Uhr

Ergänzungstraining - Akrobatik, Krafttraining, Löwentanz, Säbeltraining, Show-Einlagen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die regelmäßig bei uns trainieren

ab 16. August 2019 jeweils Freitag von 19:00 bis 19:30 Uhr
anschließend Tee-Pause
Qi Gong Arbeiten mit der Lebensenergie speziell für den Rücken
für Aktive des WuJia-Zentrums kostenlos

-> **offen für externe Interessenten**

ab 16. August 2019 jeweils Freitag von 19:50 bis 21:00 Uhr
Tai Ji Quan im Chen-Stil - Anwendungen, Erlu (2.Form) und Duanformen für Erwachsene, die regelmäßig bei uns trainieren

ab 18. August 2019 jeweils Sonntag ab 11:00 Uhr
PANDA Kungfu - Spaß und Training für unsere Kleinsten (ab 4) bei entsprechender Teilnehmerzahl wird der Kurs in zwei Gruppen aufgeteilt, daher können sich die Anfangszeiten verschieben

-> **offen für externe Interessenten**

ab 18. August 2019 jeweils Sonntag von 15:00 bis 15:30 Uhr
anschließend Tee-Pause
Qi Gong Arbeiten mit der Lebensenergie speziell für die Gelenke für Aktive des WuJia-Zentrums kostenlos

-> **offen für externe Interessenten**

ab 18. August 2019 jeweils Sonntag von 15:50 bis 16:35 Uhr
Schwertkampf in chinesischer Tradition für Jugendliche und Erwachsene, die regelmäßig bei uns trainieren

ab 18. August 2019 jeweils Sonntag von 16:35 bis 17:20 Uhr
Jian Shu - Training der Schwertformen aus Shao Lin Quan, Tai Ji Quan und anderen Stilen für Jugendliche und Erwachsene, die regelmäßig bei uns trainieren

NEU

ab 18. August 2019 jeweils Sonntag von 17:20 bis 18:05 Uhr
Qiang Shu - Training der Speerformen aus Shao Lin Quan, Tai Ji Quan und anderen Stilen für Jugendliche und Erwachsene, die regelmäßig bei uns trainieren

NEU

ab 3. September jeweils Dienstag von 17:00 bis 18:15 Uhr

Selbstbehauptung + Selbstverteidigung - für junge und ältere Erwachsene

Vorkenntnisse nicht erforderlich!

für Aktive des WuJia-Zentrums kostenlos

speziell für externe Interessenten - auch für Neueinsteiger