Trainingsplan – WuJia

Gültig ab 05.01.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17:00	**Shaolin Tiger** Einsteiger & Fortgeschrittene	**Shaolin Tiger** Einsteiger & Fortgeschrittene		**Shaolin Tiger** Einsteiger & Fortgeschrittene	
17:30					
18:00			**Tai Ji Quan** Einsteiger		**Tai Ji Quan** Einsteiger
18:30	**Shaolin Tiger** Fortgeschrittene	**Shaolin Tiger** Fortgeschrittene		**Shaolin Tiger** Fortgeschrittene	
19:00			**Qi Gong** 64er Form		**Qi Gong** Zhuang Fa
19:30	**Shaolin Drachen** Einsteiger & Fortgeschrittene	**Shaolin Drachen** Einsteiger & Fortgeschrittene		**Shaolin Drachen** Einsteiger & Fortgeschrittene	
20:00			**Tai Ji Quan** Fortgeschrittene		**Tai Ji Quan** Fortgeschrittene
20:30					
21:00					

	Sonntag
11:00	**Kleine Pandas**
11:30	
12:00	
12:30	**Große Pandas**
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	

Version vom 10.12.2025