

# DEUTSCH-CHINESISCHE WUSHU AKADEMIE

DR. MARTIN RÜTTENAUER . WU MEI LING  
ZÄHRINGERPLATZ 32 . 78464 KONSTANZ

TEL. +49 7531 24831

INFO@WUSHU.DE . WWW.WUSHU.DE



**Gültig ab 14. März 2012**

# TRAININGSPLAN

<b>MONTAG</b>	10 - 11.15 Pushhands, Inneres Boxen	Martin, Terry
	17.00 - 18.15 Qigong, Rollstuhl-Taichi-Wushu (n.V.)	Sifu Meiling
	18.30 - 19.30 Taichi Oberstufe	Sifu Meiling
	19.30 - 20.30 Taichi Mittelstufe	Sifu Meiling
	20.30 - 21.30 Wushu Oberstufe 2	Stefan, Thorsten
<b>DIENSTAG</b>	16.30 - 17.45 Wushu Jugend	Pascal
	18 - 19 Wushu Mittelstufe	Pascal
	19 - 20 Taichi Anfängerkurs ab 20.3.2012	Sifu Meiling, Sibylle
	20 - 21 Taichi Oberstufe	Sifu Meiling
<b>MITTWOCH</b>	16.30 - 17.30 Wushu Kinder Mi	Jasmin
	18 - 19 Wushu Anfängerkurs ab 14.3.2012	Andreas
	19 - 20 Wushu Mittelstufe	Andreas
	20 - 21.30 Wushu Oberstufe	Pascal
<b>DONNERSTAG</b>	16.30 - 17.30 Wushu Kinder Do1	Jasmin
	17.00 - 18.00 Wushu Kinder Do2	Jasmin
	18.30 - 19.30 Taichi 3	Sifu Meiling, Kristina
	19.30 - 20.30 Taichi Mittelstufe	Sifu Meiling
	20.30 - 21.30 Taichi 2	Sifu Meiling, Kristina
<b>FREITAG</b>	10 - 11.15 Pushhands, Inneres Boxen	Martin, Terry
	16.30 - 17.45 Wushu Jugend	Pascal
Vertiefung:	18.00 - 19.00 Taichi   Qigong: Handformen	Sifu Elvira
Vertiefung:	19.00 - 19.30 Taichi   Qigong: Schwert, Fächer, Stock	Sifu Elvira
Vertiefung:	19.30 - 21 Wushu alle Gruppen	Kai, Sifu Meiling
Vertiefung:	21 - 21.30 Wushu Oberstufen-Spezialtraining	Kai, Sifu Meiling
<b>SAMSTAG</b>	Selbsttrainingszeit, Termine und Uhrzeit laut Aushang	Trainer lt. Liste
ca. alle 2 Monate:	11.30 - 13 Kinder Spezialtraining	Jasmin