

Stundenplan BO CHI LAM Hung Kuen Schule

Zeit	Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag		
	Trainingsraum I	Trainingsraum II		Trainingsraum I	Trainingsraum II		Trainingsraum I	Trainingsraum II	
18.00				Hung Kuen Privattraining			18.00 Hung Kuen Gruppe III / IV	Freies Training	
18.30									
19.00	19:00 Hung Kuen Gruppe I	Freies Training	Privattraining	19:00 Hung Kuen Gruppe I	Freies Training	Privattraining		19:00 Hung Kuen Gruppe II	
19.30		Sandsack	/		Sandsack				/
20.00		Holzmann	Training nach Absprache		Holzmann				Training nach Absprache
20.30	Löwentanz	Krafttraining		Löwentanz	Krafttraining		19:30 Hung Kuen Gruppe II / III / IV		
21.00							Sanda		

- Gruppe I: Basiskurs (für alle Graduierungen)
- Gruppe II: mindestens weiße Schärpe
- Gruppe III: mindestens gelbe Schärpe
- Gruppe IV: mindestens rote Schärpe
- Privattraining: Privates Training und Übungsleiterfortbildung / Anfängerkurse etc.

Im Anschluß an das allgemeine Training wird jeweils nach Absprache Daoistische Meditation praktiziert.

weiteres Training nach Absprache

Stand September 2011