

Stundenplan Bo Chi Lam Hung Kuen Kampfkunst-Schule Karlsruhe

Zeit	Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag	
	Trainingsraum I	Trainingsraum II		Trainingsraum I	Trainingsraum II		Trainingsraum I	Trainingsraum II
16:30			Kindertraining					
18.30	Freies Training → Nur nach Absprache*			Freies Training → Nur nach Absprache*			Freies Training → nur nach Absprache*	
19.00	Süd Shaolin Kung Fu Hung Kuen Basics Fitness Formen Anwendungen Kampf Verteidigung	Freies Training Hung Kuen Krafttraining Sandsack Holzmann Formen Kampf	Kurse/Training → Nur nach Absprache/ Vor Anmeldung*	Süd Shaolin Kung Fu Hung Kuen Anfängerkurs → Nur mit Vor Anmeldung*		Selbst- verteidigung Fitness → nur nach Absprache/ Vor Anmeldung*	Süd Shaolin Kung Fu Hung Kuen Formen Waffen Anwendungen Kampf Verteidigung Löwentanz	Freies Training Hung Kuen Krafttraining Sandsack Holzmann Formen Kampf
20.30								

Montag: 19 Uhr alle Gruppen und Grade (Süd Shaolin + Hung Kuen)
Freies Training ab 18:30 Uhr **nach Absprache/Voranmeldung** möglich

Dienstag: 16:30 Uhr Kindertraining **mit Voranmeldung**

Mittwoch: Anfängerkurse/Training **nur nach Absprache/Voranmeldung**

Freitag: Hung Kuen alle Gruppen, Oberstufe + Schwarzgurt
Freies Training ab 18:30 Uhr **nach Absprache/Voranmeldung** möglich

→→→ ***Voranmeldung = verbindliche Anmeldung per Email** (sifuhan@web.de)



BO CHI LAM
Hung Kuen Kampfkunstschule
Karlsruhe/Germany
Sifu H. Bluck
Wong Sai Wing Linie

www.hunggarkungfu.de