



七星北極錦標
CHING WOO
 Sportschule für Kampfkunst und Fitness
 合育體育回營錦標

Trainingsplan											
Gültig ab 01. Januar 2012											
DSKV Deutscher Seven Star Mantis Kung Fu Verband seit 1990											
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Kwon I	Kwon II	Kwon I	Kwon II	Kwon I	Kwon II	Kwon I	Kwon II	Kwon I	Kwon II	Kwon I	Kwon II
10:00 Sifu Fortgeschr.		10:00 Sifu Tai Chi 2		10:00 Sifu Fortgeschr.		10:00 Sifu Tai Chi 1		10:00 Sifu Fortgeschr.		10:00 Sifu Tai Chi 1,2	
11:00 Sifu Basiskurs		11:00 Sifu Basiskurs		11:00 Sifu Basiskurs		11:00 Sifu Basiskurs		11:00 Sifu Basiskurs		11:00 Sifu Basiskurs	
		15:30 Johannes Mini 4-5 J.						15:30 Johannes Mini 4-5 J.			
17:00 Evgenia Girls 7 - 13 Jahre	17:00 Marino fortg. Kinder orange-viol	17:00 Dennis Maxi 10 - 13 Jahre	17:00 Johannes Medi 6 - 9 Jahre	17:00 Sifu Maxi ab grün	17:00 Mohsen Basiskurs	17:00 Marino fortg. Kinder orange-viol	17:00 Evgenia Girls 7 - 13 Jahre	17:00 Johannes Medi 6 - 9 Jahre	17:00 Dennis Maxi 10 - 13 Jahre	17:00 Sifu Maxi ab grün	17:00 Mohsen Basiskurs
18:30 Sifu ab Grün 2	18:30 Sascha Basiskurs	18:30 Dennis Basis 14+ J.	18:30 Sifu Sanda 1	18:30 Sifu Basiskurs	18:30 Sifu Tai Chi I	18:30 Sascha Basiskurs	18:30 Sifu Tai Chi II	18:30 Dennis Basis 14+ J.		18:30 Dennis Basiskurs	
19:30 Sifu ab Blau		19:30 Sifu Sanda 3	19:30 Sifu Sanda 2	19:30 Langfaust		19:30 Sifu ab Blau		19:30 Karen Sanda 1,2		19:30 Dennis Freitraining	
20:30 Sascha Basiskurs		20:30 Sifu Basiskurs		20:30 Dennis Basiskurs		20:30 Sascha Basiskurs		20:30 Karen Basiskurs		bis 21.00	

Bei Prüfungen oder Lehrgängen entfällt ggf. das Training.

Zum Probetraining bringen Sie bitte ein weißes T-Shirt, eine lange Trainingshose und Turnschuhe mit!

Weitere Infos und aktuelle Termine finden Sie unter

[www. KungFu-Hamburg.de](http://www.KungFu-Hamburg.de)

