

# DEUTSCH-CHINESISCHE WUSHU AKADEMIE

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

TEL. +49 7531 24831 . FAX +49 7531 16260  
INFO@WUSHU.DE . WWW.WUSHU.DE



Gültig ab Februar 2010

# TRAININGSPLAN

<b>MONTAG</b>	16.45 - 17.45 Qigong, Rollstuhl-Taichi-Wushu (trimesterweise)
	18.30 - 19.30 Taichi VI
	19.30 - 20.30 Taichi IV
	20.30 - 21.30 Wushu für Uhus
<b>DIENSTAG</b>	18 - 19 Wushu III-IV
	19 - 20 Taichi I (Anfänger) ab 23. Februar
	20 - 21.15 Taichi Oberstufe
<b>MITTWOCH</b>	10.45 - 11.45 Qigong (SiBao   Vier Schätze Asiens)
	18 - 19 Wushu II
	19 - 20 Wushu I (Anfänger) ab 24. Februar
	20 - 21.30 Wushu Oberstufe
<b>DONNERSTAG</b>	16 - 17 Zwergen-Wushu (trimesterweise)
	17 - 18 Wushu Kinder
	18.30 - 19.30 Taichi V
	19.30 - 20.30 Taichi III
	20.30 - 21.30 Taichi II
<b>FREITAG</b>	16.30 - 17.45 Wushu Jugend
	18.00 - 19.00 Taichi Vertiefungstraining Handformen
	19.00 - 19.30 Taichi Vertiefungstraining Schwert, Fächer, Stock
	19.30 - 20.30 Wushu Vertiefungstraining Unter- u. Mittelstufe
	20.30 - 22.00 Wushu Vertiefungstraining Oberstufe
<b>SAMSTAG</b>	Selbsttrainingszeit, Termine und Uhrzeit laut Aushang