

Weng Chun Kung Fu Schule DAO

Kursplan:

| Montag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|--|---|
| | 9:30 – 10:30 Frauen Kung Fu und Selbstverteidigung | | |
| | Little Dragons 4 - 6 Jahre 15:00- 15:45 | | Kinder Kung Fu 6-10 Jahre 14:45 - 15:45 Aufbauklasse 16:00 - 17:00 Basisklasse |
| | 18:00 - 19:00 11-15 Jahre Weng Chun Kung Fu Jugendtraining | 18:00 - 18:45 Qi Gong 8er/12er Set ruhiges und ausgleichendes Qi Gong | |
| 19:00 - 20:30 WCKF Formentraining und ChiSau | 19:00 - 20:00 Erwachsenen Einsteigertraining | 19:00 - 20:15 Kiu Sau, Bodenkampf und Selbstverteidigung | |
| 20:30 - 21:15 Waffentraining* Langstock und Messer | | 20:15 - 21:00 Shaolin Fit Ganzkörper Kraft- und Aufbautraining | |
| 21:15 - 21:45 Qi Gong 14er Set Kraftaufbauendes Qi Gong | | | |
| 21:45 - 22:00 Meditation Shaolinsitzen | | | |

Legende

| | | | |
|------------------------|--------------------|-------------------------|--------------|
| Kinder /Jugendliche | WCKF Erwachsene | Qi Gong / Meditation | Sonderthemen |
|------------------------|--------------------|-------------------------|--------------|

Kostenloses, unverbindliches Probetraining

Sie können gerne **zwei Wochen lang alle Einheiten kostenfrei testen**, bevor Sie sich entscheiden. Bitte dafür das Probetraining-Formular ausfüllen und zum ersten Training mitbringen!

Wichtig!

Bei Kinder und Jugendliche muss das Formular von einem Erziehungsberechtigten unterschrieben werden!

(Dieses Formular erhalten Sie auch in der Weng Chun Kung Fu Schule DAO)



PROBETRAINING

Ich bzw. mein Kind _____
(Vor- u. Nachname)

möchte beim Weng Chun/Kinder Kung Fu kostenlos und unverbindlich zur Probe mittrainieren

Ich weis, dass ich bzw. mein Kind auf eigene Gefahr teilnehme. Die Weng Chun Kung Fu Schule DAO und die Kung FuTrainer übernehmen keine Haftung irgendeiner Art.

Ich/ mein Kind habe keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Sollte ich mir darüber unsicher sein, werde ich die Unbedenklichkeit des Trainings mit meinem Arzt im Vorfeld abstimmen.

Ort / Datum

Unterschrift (ggf. des Erziehungsberechtigten)

Bitte VOR Teilnahme an einem Probetraining bei dem Kung Fu Trainer abgeben! Danke.