

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 | | | | | | |
| 18.00 | Freies Training | Krafttraining Sandsack Holzmann Training: Hung Kuen Fortgeschrittene | Training nach Absprache | Freies Training Qi Gong/ Tai Ji Quan | Krafttraining Sandsack Holzmann <u>Training:</u> Hung Kuen Fortgeschrittene | Training nach Absprache | Hung Kuen | | | | | | | |
| 18.30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19.00 | Süd Shaolin Kung Fu (Basics, Fitness, Form) | | | | | | | | Süd Shaolin Kung Fu | | | | Formen | Hung Kuen |
| 19.30 | | | | | | | | | (Basics, Fitness, Form) | | | Waffen | Sandsack | |
| 20.00 | | | | | | | | | | | | Anwendungen | Holzmann | |
| 20.30 | Hung Kuen Einweisung (Hand-, Waffenform) | | | | | | | | | Hung Kuen Einweisung (Hand-, Waffenform) | | | Kampftraining | Krafttraining |
| 21.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21.30 | | Löwentanz | | | Löwentanz | | | Zusätzliche Unterweisung | | | | | | |

Montag + Mittwoch alle Gruppen und Grade (Süd Shaolin + Hung Kuen)

Freitag: Hung Kuen Oberstufe + Schwarzgurt

+ Training nach Vereinbarung

Hung Kuen Kampfkunstschule

Karlsruhe/Germany

Sifu H. Bluck

Wong Sai Wing Linie

www.hunggarkungfu.de

