



# Wochenplan



## Wing Tai - Kinder / Jugendliche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
					9:30 – 11:30 <b>Eltern / Kind *</b>
	15:00 – 15:45 <b>Kindergruppe Pandas Anfänger</b>		15:00 – 15:45 <b>Kindergruppe Pandas Anfänger</b>	14:00 – 15:00 <b>Kindergruppe Pandas   Tigers</b> Sonnbergschule Laudenbach	
	16:00 – 17:00 <b>Kindergruppe Tigers</b>		16:00 – 17:00 <b>Kindergruppe Tigers</b>		auf Termin <b>Kinder Geburtstag **</b>
	17:15 - 18:15 <b>Kindergruppe Dragons</b>		17:15 - 18:15 <b>Kindergruppe Dragons</b>		
	18:15 - 19:30 <b>Jugendgruppe (Sticks &amp; Tools)</b>		18:15 - 19:30 <b>Jugendgruppe Fighter</b>		

- \* Das Eltern / Kind Training ist eine angeleitete Unterrichtseinheit für Eltern mit Ihren Kindern, die mindestens die To-Tai Prüfung haben. Diese Zusatzveranstaltung kostet je Familie 40 € je Samstag bzw. Sonntag und findet nur auf Absprache statt.
- \*\* Auf Anfrage können an Samstagen in der Wing Tai Schule Kindergeburtstage stattfinden.
- \*\*\* Die Teilnahme ist nur für Fortgeschrittene. Kinder, die sich nicht an die Sicherheitsregeln halten werden nicht zugelassen oder ausgeschlossen.
- \*\*\*\* In der "Fighter" Gruppe ist Schutzausrüstung erforderlich. Die Teilnahme ist nur für Fortgeschrittene.
- \*\*\*\*\* **Die Gruppe beginnt ab einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen.**

## Wing Tai - Erwachsene ab 16 Jahre

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
		10:30 - 11:30 <b>Wing Tai Protection Frauen**</b>			11:00 - 15:00 <b>Freies Training</b> nur für Mitglieder *
		17:30 - 19:30 <b>Workout</b>			
19:00 - 20:30 <b>Workout</b>	19:45 - 21:00 <b>Wing Tai Art</b>	19:45 - 21:15 <b>Wing Tai Protection</b>	19:45 - 21:00 <b>Wing Tai Art</b>		
	21:00 - 21:30 <b>Workout Pratzen</b>		21:00 - 21:30 <b>Workout Sparring</b>		

- \* Im freien Training kann bereits gelernter Stoff eigenständig oder mit Trainingspartnern wiederholt und trainiert werden. In Eigenverantwortung kann sowohl bedingtes und freies Sparring in Anwesenheit eines Übungsleiters stattfinden.
- \*\* **Startet, sobald 6 Anmeldungen vorliegen.**

## Nok-Tai Fritz Noss