SHAOLIN KUNG FU SCHULE IN CHINA

# Wöchentlicher Trainingsplan

**Shaolin Yuntai**
Yuntai-Berge, Henan, China

| Tag | 06:20–07:10 | 08:00–11:30 | 14:20–17:30 | 19:00–20:30 |
|---|---|---|---|---|
| **Montag** | Koordinationsübungen | Training | Training | Tai Chi |
| **Dienstag** | Kraft Oberkörper | Training / Chinesischunterricht | Training | Training mit den Shifus |
| **Mittwoch** | Rumpfkraft | Freier Morgen: Wäsche und Aufräumen | TCM-Unterricht* / Training / Chinesischunterricht | Tai Chi / Sanda |
| **Donnerstag** | Kraft Beine | Training / Chinesischunterricht | Training | Beweglichkeit / Formen |
| **Freitag** | Qi Gong | Tai Chi / Kung Fu Training | Training | Sanda |
| **Samstag** | Gemischtes Krafttraining | Tai Chi / Buddhismus-Unterricht | Training / Putzen | Freies Training |
| ***Sonntag*** | *Ruhetag* | *Ruhetag* | *Ruhetag* | *Freies Training* |

**Mahlzeiten und Treffpunkte**
Frühstück 07:10 · Mittagessen 11:30 · Abendessen 17:30
Treffpunkte: 08:00 · 14:20 · 18:40

**Abendklassen**
Offen für Schüler aller Stile. Die Teilnahme ist freiwillig.

**Gut zu wissen**
Rund 37 Stunden Training pro Woche. *TCM-Unterricht das ganze Jahr, ausser Juli, August und über das chinesische Neujahr.