

Kursplan

Gary Lam Wing Chun Kung Fu



der tempel der alten künste

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|-----------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| FRANKFURT/HÖCHST | FRANKFURT/HÖCHST | FRANKFURT/HÖCHST | FRANKFURT/HÖCHST | FRANKFURT/HÖCHST | RHEINGAU FRANKFURT-HÖCHST | RHEINGAU FRANKFURT-HÖCHST |
| 19:30 – 21:00 YOGA | 18:30 – 19:00 FREIES TRAINING | 19:00 – 20:00 QIGONG | 18:30 – 19:00 FREIES TRAINING | 19:00 – 19:30 WARM UP | INDIVIDUELLE VERANSTALTUNGEN | INDIVIDUELLE VERANSTALTUNGEN |
| | 19:00 – 19:30 WARM UP | | 19:00 – 19:30 WARM UP | 19:30 – 20:00 KRÄFTIGEN | | |
| | 19:30 – 20:00 KRÄFTIGEN | | 19:30 – 20:00 KRÄFTIGEN | 20:00 – 20:30 FORMEN | | |
| | 20:00 – 20:30 FORMEN | 20:20 – 21:50 BEGINNER BASICS | 20:00 – 20:30 FORMEN | 20:30 – 21:30 PROGRAMM | | |
| | 20:30 – 21:30 PROGRAMM | | 20:30 – 21:30 PROGRAMM | 21:30 – 22:00 ATTACK & DEFEND | | |
| | 21:30 – 22:00 ATTACK & DEFEND | | 21:30 – 22:00 ATTACK & DEFEND | | | |

LEGENDE: GELB = ALL LEVELS = Für alle Schüler // ROT = Nur Fortgeschrittene Schüler // * Individuelle Veranstaltungen am Wochenende. Details auf unserer Internetseite. Teilnahme nur mit Anmeldung (only with registration)!

HINWEIS: PERSONAL TRAINING / Privat- und Kleingruppen-Unterricht findet regelmäßig in beiden Schulen, nach Absprache, statt!

YOGA & Qigong > Wird extra bei der Yogalehrerin und dem Qigonglehrer berechnet > 3er-, 5er- oder 10er-Karte

Kwoon Frankfurt/Höchst
Allmeygang 8
65929 Frankfurt am Main

Kwoon Rheingau
Schützenweg 8
65375 Oestrich-Winkel

Kontakt
+49 (0)163 6365191
info@dertempel.de

Internet
www.dertempel.de

