

# Zeit- & Trainingsplan **WCTAG Family Camp 2018** am Rabenberg



Ort	Zeit	So 29.07.	Mo 30.07.	Di 31.07.	Mi 01.08.	Do 02.08.	Fr 03.08.	
		Anreisetag	1. Trainingstag	2. Trainingstag	3. Trainingstag	4. Trainingstag	5. Trainingstag	
Speisesaal	07:00-9:00	Anreise	Frühstück					
Tanzsaal	08:40-9:10		Bewegung und Beweglichkeit Frank					
Sporthalle 1	9:15-10:15		Stehende Säule Jan					
	10:15-11:15		Seidenübungen und 19'er Form Frank					
	11:15-12:15		Laojia Yilu Jan					Verabschiedung
Speisesaal	12:30-13:30	Mittagessen						
	13:30-15:00	Ruhepause					Abreise bis 14 Uhr	
Sporthalle 1 Teil A	15:15-18:15	Anreise ab 15 Uhr	Paochui (Laojia Erlu) Frank					Abreise
Sporthalle 1 Teil B	15:15-18:15	ankommen und Zimmer beziehen	24'er Stock-/ Speerform Gerhard					
Sporthalle 1 Teil C	15:15-18:15		38'er Form Michael	Schwert Ralf	38'er Form Michael	Schwert Ralf	38'er Form Michael	
Speisesaal	18:30-20:00	Abendessen						
Tanzsaal	20:00-21:00	Willkommen und Begrüßung	Schiebende Hände Gerhard		Frank	Vortrag Jan	Schiebende Hände Jan	