

Zeit- & Trainingsplan **WCTAG Family Camp 2021** am Rabenberg



Ort	Zeit	So 27.06.	Mo 28.06.	Di 29.06.	Mi 30.06.	Do 01.07.	Fr 02.07.	
		Anreisetag	1. Trainingstag	2. Trainingstag	3. Trainingstag	4. Trainingstag	5. Trainingstag	
Tanzsaal	07:30-8:00	Anreise	Kraft und Beweglichkeit Frank					
Speisesaal	08:00-9:00		Frühstück					
Tanzsaal	9:15-10:15		Stehende Säule Jan					
	Pause							
	10:30-11:30		Seidenübungen Frank					
	Pause							
	11:45-12:45		Schwertform nach Chen Yuxia Chen Ziqiang					Verabschiedung
Speisesaal	13:00-14:00		Mittagessen					
	14:00-15:15		Ruhepause					Abreise bis 14 Uhr
Tanzsaal	15:15-16:15		Anreise ab 15 Uhr	38er Form Frank				WCTAG Prüfung
Halle 1	16:25-17:25	ankommen und Zimmer beziehen	Laojia Yilu Jan					
Seminarraum	17:35-18:35		24er Speerform					
Speisesaal	18:35-19:30	Abendessen						
Tanzsaal	20:00-21:00	Willkommen und Begrüßung	Speer Grund- u. Partnerübungen Chen Ziqiang	Chen Ziqiang	Vortrag Chen Ziqiang / Jan	Push Hands Chen Ziqiang / Jan		