

# Zeit- & Trainingsplan *WCTAG Family Camp 2022*



Sport und Seminarcenter, Radevormwald

Ort	Zeit	So 10.07.	Mo 11.07.	Di 12.07.	Mi 13.07.	Do 14.07.	Fr 15.07.	
		Anreisetag	1. Trainingstag	2. Trainingstag	3. Trainingstag	4. Trainingstag	5. Trainingstag	
Turnhalle	07:30-8:00	Anreise	Kraft und Beweglichkeit Frank					
Speisesaal	08:00-9:00		Frühstück					
Turnhalle	9:15-10:15		Stehende Säule Jan					
	10:30-11:30		Seidenübungen Frank					
	11:45-12:45		Laojia Yilu Jan					Verabschiedung
Speisesaal	13:00-14:00		Mittagessen					
	14:00-15:30	Ruhepause					Abreise bis 14 Uhr	
Halle 1	15:30-17:00	Anreise ab 15 Uhr	Laojia Paochui (Erlu) Form Frank					WCTAG Prüfungen ab 14 Uhr (Übungsleiter bis Ausbilder)
Halle 2	17:00-18:30	ankommen und Zimmer beziehen	Schwert Form Frank					
	15:30-18:30		Säbel Kai	Anwendung Kai	Säbel Kai	Anwendung Kai	Säbel Kai	
Speisesaal	18:30-19:30	Abendessen						
Turnhalle	20:00-21:00	Willkommen und Begrüßung	Schiebende Hände Frank		Jan	Vortrag Jan	Schiebende Hände Kai	