

Zeit- & Trainingsplan **WCTAG Family Camp 2023**



Sport und Seminarcenter, Radevormwald

Ort	Zeit	So 16.07.	Mo 17.07.	Di 18.07.	Mi 19.07.	Do 20.07.	Fr 21.07.
		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 (Dirk für Neueinsteiger)				
Speisesaal	13:00-14:00		Mittagessen				
	14:00-15:30	Ruhepause					Abreise bis 14 Uhr
Halle 1	15:30-18:30	Anreise ab 15 Uhr	38'er Form Frank				WCTAG Prüfungen ab 14 Uhr (Übungsleiter bis Ausbilder)
Halle 2	15:30-18:30	ankommen und Zimmer beziehen	Schwert Form Dirk				
Speisesaal	18:30-19:30	Abendessen					
Turnhalle	20:00-21:00	Willkommen und Begrüßung	Schiebende Hände Jan Frank		Vortrag Jan	Schiebende Hände Frank	