

# Zeit- & Trainingsplan **WCTAG Family Camp 2024**



Sport und Seminarcenter, Radevormwald

Ort	Zeit	So 07.07.	Mo 08.07.	Di 09.07.	Mi 10.07.	Do 11.07.	Fr 12.07.
		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 (Frank für Neueinsteiger)				
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 ankommen und Zimmer beziehen	Alle Push-Hands Routinen (intensiv) Frank				WCTAG Prüfungen ab 14 Uhr (Übungsleiter bis Ausbilder)
Halle 2	17:00-18:30		Ballform Frank				
	15:30-18:30		19'er Form Michael				
Speisesaal	18:30-19:30	Abendessen					
Turnhalle	20:00-21:00	Willkommen und Begrüßung	Push-Hands Jan (Taiji Direkt)   Frank		Vortrag Jan	Push-Hands Jan (sensitiv)	© Frank Marquardt