

Zeit- & Trainingsplan *WCTAG Family Camp 2026*



Sport und Seminarcenter, Radevormwald

Ort	Zeit	So 12.07.	Mo 13.07.	Di 14.07.	Mi 15.07.	Do 16.07.	Fr 17.07.	
		Anreisetag	1. Trainingstag	2. Trainingstag	3. Trainingstag	4. Trainingstag	5. Trainingstag	
Turnhalle	07:30-8:00	Anreise	Kraft und Beweglichkeit Frank					Abreise bis 14 Uhr
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						
Halle 1	15:30-17:00	Anreise ab 15 Uhr ankommen und Zimmer beziehen	Xinjia Yilu Frank		Säbel Basis und Form Sasa			
Halle 2	17:00-18:30		Xinjia Yilu Frank		Laojia Erlu Sasa			
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)		