

Trainingsplan des Chon - Jie Dojangs Baar

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Weekend
Zeit						
09.00-10.00						Dojang putzen
10.00-11.00						SSW und HDGD - Lehrerausbildung (Ki - Generationen)
11.00-12.00	Personal Coaching 13.00 - 15.00	Personal Coaching 13.00 - 16.00	Personal Coaching 15.30 - 16.30	Personal Coaching 11.00 - 16.00		diverse Lehrgänge und Weiterbildungen
17.00-18.00		SSW Kinder im Alter von 4 - 7 Jahren		SSW Kinder im Alter von 4 - 7 Jahren		diverse gemeinsame Aktivitäten
18.10-19.10		SSW Kinder im Alter von 8 - 13 Jahren	Haidong Gumdo Master Lee 18.00-19.30	SSW Kinder im Alter von 8 - 13 Jahren		nach Absprache oder Ankündigung
19.30-20.30	SSW Jugend/Erw. alle Gradstufen	Thairobic Raphael Conrad	Haidong Gumdo Master Lee 19.45-21.15	SSW Jugend/Erw. Dojo 1 alle Gradstufen		
20.30-21.30						

Bei genügendem Interesse können weitere Trainingsstunden hinzugefügt werden.

Möglich ist auch privat- , halbprivat oder Kleingruppen - Unterricht. Ebenfalls unterrichten wir Firmeninterne Kurse (Reverenzen vorhanden).

Auf Wunsch können auch Spezial Selbstverteidigungs- und Waffenkurse durchgeführt werden.

Adressen der Trainingsorte:

Sheng Shan Wu Bewegungs- und Kampfkünste

Blickensdorferstrasse 2a
6340 Baar
Tel: 041-755'03'03 und 079 - 340'07'70
www.sswkampfkuenste.ch

Swiss Haidong Gumdo Association

Panoramaweg 15
6313 Menzingen
Tel. 041-755'38'38 und 079-340'07'70
www.haidong-gumdo.ch

Mayer Master - Next Level Coaching

Panoramaweg 15
6313 Menzingen
Tel. 041-755'18'18 und 079-340'07'70
www.mayer-master.com

Probetrainings sind jederzeit (kostenlos und unverbindlich) möglich!

Weitere Schulen in: Menzingen (ZG), Meggen (LU), Zürich Örlikon und Enge (ZH), Hägendorf (SO), Basel Stadt und Listal (BS), Wohlen (AG)

Wir vermieten auch stundenweise unsere exklusiven Räumlichkeiten für alle Arten von Bewegungstraining! Fragen Sie uns an, es lohnt sich...!

Mehr Infos, wie Trainingszeiten und Standorte finden Sie auch auf unseren oben erwähnten Internetseiten! Seien Sie herzlich willkommen...;-)