

Trainingsplan Samurang Dojang Menzingen

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Weekend
Zeit						
09.00-10.00				Aerobic Fitness Monika		Dojang putzen
10.00-11.00						SSW - Lehrerausbildung (Ki - Generationen)
11.00-12.00						diverse Lehrgänge und
13.45-14.45			SSW Kinder im Alter von 4 - 7 Jahren			
17.00-18.00			SSW Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren			Weiterbildungen
18.30-19.30			SSW Jugendliche von 13 - 17 Jahre		MMC Privatstunde Mayer Master Coaching	diverse gemeinsame Aktivitäten
20.00-21.00			SSW Erwachsene ab 18 Jahre			nach Absprache oder Ankündigung

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

Panoramaweg 15

6313 Menzingen

Dojangleitung: Head Master Christian Mayer, Tel: 079 - 340'07'70

Gründer: 0.Ki ; Head Master Christian Mayer

Lehrer/in: 1.Ki ; Lehrer Raphael Conrad

2.Ki ; Master Giovanni Ambesi

3.Ki ; Lehrer Patrick Seiz

5.Ki ; As. Lehrer Patrick Rizzo (in Ausbildung zum Lehrer)

		Probetrainings sind jederzeit (kostenlos und unverbindlich) möglich!			