



UNTERRICHTSPLAN STAND 01/2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10:00 – 11:00 WINGTSUNG		10:00 – 11:00 WINGTSUNG		10:00 – 11:00 WINGTSUNG	AB 11:00 DIVERSE WORKSHOPS MÖGLICH. SIEHE OFES- KALENDER.
				16:00 – 17:00 KINDER 6 – 12 JAHRE	
17:00 – 18:00 KINDER 9 – 12 JAHRE	17:00 – 18:00 KINDER ESCRIMA 6 – 12 JAHRE	17:00 – 18:00 KINDER 5 – 8 JAHRE	17:00 – 18:00 KINDER SPEZIALKLASSE	17:00 – 18:00 JUGENDLICHE 13 – 17 JAHRE	
18:30 – 20:00 WINGCRIMA EIN MIX AUS WINGTSUNG & ESCRIMA	18:30 – 20:00 WINGTSUNG MIT PNF- PROGRAMM (PROPRIOZEPTIVE NEUROMUSKULÄRE FAZILITATION)	18:30 – 19:30 ESCRIMA	18:30 – 20:00 WINGTSUNG - SENSIBILISIERUNG - LAT-SAO - ANWENDUNG	18:30 – 19:30 ESCRIMA	
		19:30 – 20:30 WINGTSUNG		19:30 – 20:30 WINGTSUNG	

DIE BESTE VERTEIDIGUNG IST ÜBERLEGENHEIT