

Tongbei Wuyi – Ba Ji Quan Lehrgang 2024

Wo: Wuyi Athletic Gym Schmitthennerstr 28, 69124 Heidelberg

Wann: 11.05 – 12.05.2024 (8 Stunden Intensiv Training)

Referentin: Meisterin Yingge She

Zeitlicher Ablauf des Lehrgangs:

11.05.2024

14:00 – 14:45 Uhr	Geschichte über Tongbei Wuyi und Tongbei Ba Ji Quan
14:45 – 15:30 Uhr	Aufwärmung und Tongbei Basic
15:30 – 15:45 Uhr	15 ´ Min Pause
15:45 – 16:15 Uhr	Basic Übung und Anwendung - 1
16:15 – 16:30 Uhr	15 ´ Min Pause
16:30 – 17:15 Uhr	Basic Übung und Anwendung - 2
17:15 – 17:30 Uhr	15 ´ Min Pause
17:30 – 18:00 Uhr	Abschnitte der Form üben

12.05.2024

10:00 – 10:45 Uhr	Basic Übung und Anwendung - 3
10:45 – 11:00 Uhr	15 ´ Min Pause
11:00 – 11:45 Uhr	Basic Übung und Anwendung - 4
11:45 – 12:00 Uhr	15 ´ Min Pause
12:00 – 12:45 Uhr	Basic Übung und Anwendung - 5
12:45 – 13:00 Uhr	15 ´ Min Pause
13:00 – 14:00 Uhr	Basic Übung und ganze Form üben