



ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT

Trainingsplan

	MORGEN	MITTAG	ABEND
MONTAG		Qigong 12.00 – 13.00	Qigong 18.15 – 19.15 Taijiquan 19.30 – 20.30
DIENSTAG	Taijiquan 09.00 – 10.15		
MITTWOCH	Qigong 09.00 – 10.15		Qigong 18.15 – 19.15 Taijiquan 19.30 – 20.30
DONNERSTAG	Taijiquan 09.00 – 10.15		Taijiquan 18.15 – 19.15 Qigong 19.30 – 20.30
FREITAG	Qigong 09.00 – 10.15		