



Wushu Sportclub Senden e.V.

тренировочный план



04.2025

	ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА			
МЕСТО ВРЕМЯ	Bonhoefferschule Bonhoefferstr. 1 / 48308 Senden		Edith-Stein-Schule Schulstr. 1 / 48308 Senden		Bonhoefferschule Bonhoefferstr. 1 / 48308 Senden		Edith-Stein-Schule Schulstr. 1 / 48308 Senden		Bonhoefferschule Bonhoefferstr. 1 / 48308 Senden		Edith-Stein-Schule Schulstr. 1 / 48308 Senden			
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
16:00			ушу циньда				ушу циньда				интенсивная тренировка/ подготовка к соревнованиям			
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30	ушу для детей	ушу санда					ушу для детей	ушу санда						
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00					ушу саньда									
19:15														
19:30														
19:45														
20:00														
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														

ушу для детей	5 - 8 J.	тренер: Maria Au	+49 (0) 162 272 321 0
ушу циньда (лёгкий контакт)	ab 9 J.	тренер: Daniil Lykov	+49 (0) 177 227 536 8
ушу саньда (полный контакт)	ab 12 J.	тренер: Jürgen Becker (Yury)	+49 (0) 152 289 748 90
интенсивная тренировка/ подготовка к соревнованиям		тренер: Jürgen Becker (Yury)	

Wushu Sportclub Senden e.V.	правление: Sergej Sasikin +49 (0)176 846 217 03
www.wushu-senden.de	