



Shaolin Kulturzentrum Frankfurt - Trainingsplan

www.shaolin-kungfu-frankfurt.de



Gültig ab dem 20.10.2025

An ges. Feiertagen und Ferien in Hessen findet das Training nur nach vorheriger Ankündigung statt.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

Shaolin Zentrum Frankfurt - Halle 1

		10:00-11:00 Chan Meditation und Qi-Gong sitzen			09:30-10:30 Chan Meditation und Qi-Gong sitzen	09:00-10:15 Tai Chi Fortgeschrittene
		11:00-12:00 Tai Chi Anfänger			10:30-11:30 Tai Chi Anfänger	10:30-11:45 Shaolin Kung-Fu-Level 2 Erw. / Jgdl.
						11:45-13:00 Shaolin Kung-Fu-Level 1 Erw. / Jgdl.
16:00-17:00 Kinder Kung-Fu 5+6 J. Fortgeschrittene	16:00-17:00 Kinder Kung-Fu 5+6 J.	16:00-17:00 Kinder Kung-Fu 5+6 J. Fortgeschrittene	16:00-17:00 Kinder Kung-Fu 5+6 J.	16:00-17:00 Sanda Kinder		13:15-14:30 Leistungsgruppe Wettbewerbe
17:00-18:00 Kinder Kung-Fu 7-12 J. Level 1	17:00-18:00 Kinder Kung-Fu 7-12 J. Level 1	17:00-18:00 Kinder Kung-Fu 7-12 J. Level 1	17:00-18:00 Kinder Kung-Fu 7-12 J. Level 1	17:00-18:00 Kinder Kung-Fu 7-12 J. Level 2		
18:00-19:00 Kinder Kung-Fu 7-12 J. Level 2	18:00-19:00 Kinder Kung-Fu 7-12 J. Level 2	18:00-19:00 Kinder Kung-Fu 7-12 J. Level 2	18:00-19:00 Kinder Kung-Fu 7-12 J. Level 2	18:00-19:00 Leistungsgruppe Wettbewerbe		
19:00-20:15 Selbstverteidigung	19:00-20:15 Shaolin Kung-Fu-Level 2 Erw. / Jgdl.	19:00-20:15 Shaolin Kung-Fu-Level 1 Erw. / Jgdl.	19:00-20:15 Shaolin Kung-Fu-Level 2 Erw. / Jgdl.	19:00-20:15 Shaolin Kung-Fu-Level 1 Erw. / Jgdl.		
	20:15-21:15 Sanda Erw. / Jgdl.	20:15-21:15 Tai Chi Fortgeschrittene	20:15-21:30 Shaolin Kung-Fu-Level 3 Erw. / Jgdl.	20:15-21:30 Sanda Erw. / Jgdl.		

Shaolin Zentrum Frankfurt - Halle 2

18:00-19:00 Qi-Gong		18:00-19:00 Kung-Fu Jugendliche	18:00-19:00 Tai Chi Fortgeschrittene			15:00-16:00 Kinder Kung-Fu 7-12 J. Level 1
19:00-20:00 Qi-Gong			19:00-20:15 Tai Chi Anfänger			16:00-17:00 Kinder Kung-Fu 7-12 J. Level 2

Trainingsart

Shaolin Kung-Fu Level 1	Kung-Fu Erwachsene/Jgdl. (ab 13 J.) für Anfänger, Weiß-Gürtel	Sanda Kinder	Chinesisches Kick-Boxen für Kinder
Shaolin Kung-Fu Level 2	Kung-Fu Erwachsene/Jgdl. (ab 13 J.) ab Gelb-Gürtel	Selbstverteidigung	Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene
Shaolin Kung-Fu Level 3	Kung-Fu Erwachsene/Jgdl. (ab 13 J.) ab Orange-Gürtel	Tai-Chi Anfänger	Tai-Chi für Anfänger
Kinder Kung-Fu 5+6 Jahre	Kung-Fu für 5+6 Jahre alte Kinder für Anfänger, Weiß-Gürtel	Tai-Chi Fortgeschrittene	Tai-Chi für Fortgeschrittene
Kinder Kung-Fu 7-12 J.	Level 1: Kung-Fu für 7-12 Jahre alte Kinder für Anfänger, Weiß-Gürtel	Qi-Gong	Qi-Gong für Jugendl. und Erwachsene
Kinder Kung-Fu 7-12 J.	Level 2: Kung-Fu für 7-12 Jahre alte Kinder ab Gelb-Gürtel	Sanda	Chinesisches Kick-Boxen für Erwachsene/Jugdl. (ab 13 J.)
Kung-Fu Jugendliche	Kung-Fu für Jugendliche ab 14 Jahren		
Leistungsgr. Wettbewerbe	Kung-Fu Leistungsgruppe zur Teilnahme an Wettbewerben		

Trainingsort

Shaolin Kulturzentrum:
Bernner Str. 71a, 60437 Frankfurt am Main