



Shaolin Kulturzentrum Frankfurt - Trainingsplan

www.shaolin-kungfu-frankfurt.de



Gültig ab dem 10.05.2026

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 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 | 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 | 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:
Berner Str. 71a, 60437 Frankfurt am Main