

Über 50 Stunden
Training

2. Deutsches Sommercamp 21.–27. August 2022



Hauptthema: Die 21er Form im ZXD-ILC

Zeit	Sonntag 21.8.	Zeit	Montag 22.8.	Zeit	Dienstag 23.8.	Zeit	Mittwoch 24.8.	Zeit	Donnerstag, 25.8.	Zeit	Freitag 26.8.	Zeit	Samstag 27.8.
		9:00 – 10:00	Basis- Training: (sensorische) Achtsamkeit	9:00 – 10:00	Basis-Training: Qigong	9:00 – 10:00	Basis- Training: (sensorische) Achtsamkeit	9:00 – 10:00	Basis-Training: Qigong	9:00 – 10:00	Basis- Training: (sensorische) Achtsamkeit	9:00 – 10:00	Basis-Training: Qigong
12:00 – 13:30	Orientierung & Registrierung	10:30 – 13:30	21 Form, 3 & 4 - Choreographie & Anwendungen	10:30 – 13:30	21 Form, 7 & 8 - Choreographie & Anwendungen	10:30 – 13:30	21 Form, 11 & 12 - Choreographie & Anwendungen	10:30 – 13:30	21 Form, 15 & 16 - Choreographie & Anwendungen	10:30 – 13:30	21 Form, 17 & 18 - Choreographie & Anwendungen	10:00 – 11:00	Check-out
13:30	Mittagspause & Check-In	13:30	Mittagspause	13:30	Mittagspause	13:30	Mittagspause			13:30	Mittagspause		
15:30 – 18:30	Willkommen und 1. Training 21 Form, 1 & 2	15:30 – 18:30	21 Form, 5 & 6 - Choreographie & Anwendungen	15:30 – 18:30	21 Form, 9 & 10 - Choreographie & Anwendungen	15:30 – 18:30	21 Form, 13 & 14 - Choreographie & Anwendungen			15:30 – 18:30	21 Form, 19 - 21 - Choreographie & Anwendungen	11:00 – 15:00	Finales Training
19:00	Abendessen	19:00	Abendessen	19:00	Abendessen	19:00	Abendessen			19:00	Abendessen		Verabschiedung
20:00 – 22:00	Freizeit oder optionale „Grading“- Vorbereitung	20:00 – 22:00	Freizeit oder optionale „Grading“- Vorbereitung	20:00 – 22:00	Freizeit oder „Grading“ Einstiegslevel	20:00 – 22:00	Freizeit oder „Grading“ Level 1	19:00	Gemeinsames Grillen	20:00 – 22:00	Freizeit oder „Grading“ Level 2		