



Trainings ab Oktober 2020

Wing Chun Kung-Fu Training:

Warm-Up / Formen / Techniken / Anwendungen

Basistraining (Staffel)

60 Min.

▸ Montag, 18:00 - 19:00

Wing Chun Kung-Fu Training:

Vertiefung Anwendungen

Zusatztraining (Staffel)

20 Min.

▸ Montag, 19:00 - 19:20

Preise:

Gruppentraining kann nur als Staffel gebucht werden.

Basistraining:
CHF 140.—/10-er Staffel

Vertiefungstraining:
CHF 45.—/10-er Staffel

Privattrainings können pro Lektion einzeln gebucht werden:
CHF 95.—/Lektion

Privattraining:

Wing Chun Kung Fu / Qi Gong / Fighter Fitness

Privattraining (Einzellektionen)

45 Min.

▸ nach Vereinbarung



Trainingsdaten siehe <http://hulong.ch/#programm>

Kurse / Seminare:

Programm nach Ausschreibung

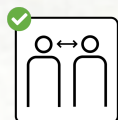
▸ siehe <http://hulong.ch/#aktuell>

COVID-19-Schutzmassnahmen

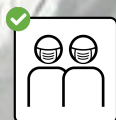
- Vor dem Training Hände desinfizieren (Desinfektionsmittel am Eingang)
- Eigene Yogamatte mitbringen
- Einzelübungen (Warm-Up, Form, Techniken in die Luft, Schrittarbeit) mit vorgegebenem Abstand
- Trainingssequenzen mit einem Partner:
 - max. 15 Min. in Folge / i.d.R. kein Partnerwechsel / verbale Kommunikation vermeiden oder freiwillig eine Hygienemaske tragen
- Instruktionen, die Körperkontakt erfordern, werden so kurz wie möglich gehalten. Der Instruktor nutzt dabei zum Schutz der Trainierenden eine Schutzmaske.



Hände desinfizieren oder gründlich mit Seife waschen (vor/nach dem Training)



Abstand halten



Empfehlung: Maske tragen wenn Abstandhalten nicht möglich



Palm-and-Fist-Gruss



Eigene Yogamatte mitbringen



Bei Symptomen zuhause bleiben