



## Trainings ab August 2023

### Wing Chun Kung-Fu Training:

Warm-Up / Formen / Techniken / Anwendungen

Basistraining (Staffel)

60 Min.

▸ Montag, 18:15 - 19:15

### Wing Chun Kung-Fu Training:

Vertiefung Anwendungen

Zusatztraining (Staffel)

30 Min.

▸ Montag, 19:15 - 19:45

### Preise:

Gruppentraining kann nur als Staffel gebucht werden.

Basistraining:  
CHF 150.—/10-er Staffel

Vertiefungstraining:  
CHF 75.—/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>



### Probetraining

- Auf Voranmeldung.
- Tel. 078 707 20 31
- [info@hulong.ch](mailto:info@hulong.ch)

- Trainingskleidung:
  - T-Shirt, Trainerhose, oder Leggings.
  - Kampfsport- bzw. Kampfkunstschuhe oder Hallen-Turnschuhe mit nicht färbender Sohle. Ansonsten mit Socken (keine Anti-Rutschsocken).
  - Optional eigene Yoga-Matte mitbringen.
- Keine Vorkenntnisse nötig.

