Kanton St.Gallen
Bildungsdepartement

**Berufs- und Weiterbildungszentrum**
Rapperswil-Jona

# 04 Qi Gong/ Kung Fu

## Treffpunkt

| | |
|---|---|
| **Schachenstrasse 80, Jona** | **08.15 Uhr** |
| Sportbus ab Sonnenhof | 08.00 Uhr |

## Vormittag

08.30-11.30 Uhr

- Einführung Qi Gong
- Einführung Kung Fu

## Mittagessen

11.45-13.00 Uhr

Sportanlagen Grünfeld
Das gemeinsame Mittagessen ist von der Schule organisiert.

## Nachmittag

13.00-16.30 Uhr

Spielturnier (Ultimate Frisbee, Unihockey und Fussball)

## Mitbringen

- Sportkleidung (wir trainieren barfuss)
- Ersatzkleider für das Nachmittagsprogramm, inkl. Sportschuhe (outdoor)
- Sonnenschutz
- evtl. Regenschutz
- Wasserflasche

16.30 Uhr

Sportbus ab Grünfeld zum Bahnhof Rapperswil