

Dojang	
MONTAG	16.50 Uhr - Mattenaufbau -
	17.00 - 18.15 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 7 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) Akrobatik
	<small>(Theo)</small>
	18.20 Uhr - Mattenaufbau -
	18.30 - 19.45 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 10 Jahre, Jugend ab 12 Jahre & Erwachsene *) Grundlagen- und Techniktraining Schwerpunkt: Kicks <i>(Trainingszeit für Kids & Jugend bis 12 Jahre: 18.30 - 19.15 Uhr)</i>	
<small>(Theo)</small>	
20.00 - 21.30 Uhr	
Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) <i>(Kein Training am 28.08.)</i>	
<small>(Frank)</small>	
21.30 - 22.00 Uhr	
Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Kraft- und Koordinationstraining <i>(Kein Training am 28.08.)</i>	
<small>(Frank)</small>	
Dojang	
DIENSTAG	18.00 - 19.30 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung
	19.30 - 21.00 Uhr
	Neueinsteiger & Anfänger (Weißgurt) (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagentraining <i>(Kein Training am 29.08., 05.09., 19.09. & 03.10.)</i>
<small>Monika</small>	
Dojang	
MITTWOCH	17.05 Uhr - Mattenaufbau -
	17.15 - 18.15 Uhr
	Anfänger (bis Grüngurt) (Kids ab 7 Jahre) Grundlagentraining
	<small>(Theo)</small>
	18.20 - 19.35 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 10 Jahre, Jugend ab 12 Jahre & Erwachsene *) Wettkampfttraining
	<small>(Theo)</small>
	19.35 - 20.00 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Krafttraining
<small>(Theo)</small>	
20.15 - 21.30 Uhr	
Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining Poomsae 9-17 <i>(Kein Training am 30.08. & 04.10.)</i>	
<small>(Frank)</small>	
21.30 - 22.00 Uhr	
Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Kraft- und Koordinationstraining <i>(Kein Training am 30.08. & 04.10.)</i>	
<small>(Frank)</small>	

Dojang	
DONNERSTAG	18.15 - 19.15 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung
	19.15 - 20.45 Uhr
	Neueinsteiger & Anfänger (bis Gelbgurt) (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagentraining (Kein Training am 31.08.)
	(Monika)
	21.00 - 22:00 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung

Dojang	
FREITAG	15.50 Uhr - Mattenaufbau -
	16.00 - 16.55 Uhr
	Anfänger (ab Weiß-Gelbgurt) (Kids ab 7 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) Techniktraining Poomase 1-3
	(Theo)
	17.00 - 17.30 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 7 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) Selbstverteidigungstraining (Nur in Kombination mit der vorhergehenden oder nachfolgenden Trainingseinheit)
	(Theo)
	17.35 - 18.30 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 7 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) Wettkampf- und Freestylekicks Grundlagen	
(Theo)	
18.35 - 20.00 Uhr	
Fortgeschrittene (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Techniktraining Poomase 4-11	
(Theo)	
20.15 - 21.30 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Selbstverteidigungstraining (Kein Training am 01.09., 08.09., 29.09., 06.10. & 13.10.)	
(Frank)	
21.30 - 22.00 Uhr	
Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Kraft- und Koordinationstraining (Kein Training am 01.09., 08.09., 29.09., 06.10. & 13.10.)	
(Frank)	

Halle	
SAMSTAG	08.00 - 10.00 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 7 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) Turniervorbereitung (Training auf Einladung - Turnierteilnehmer)
	(Theo)

Dojang	
Fitnessraum der "neuen" 3 Feld-Sporthalle Klaus-Groth Straße 11 25436 Tomesch	

Halle	
Sporthalle der Johannes-Schwennesen-Schule Am Schützenplatz 25436 Tomesch	

Teilnahme zum Dojangtraining	
<u>Trainingsteilnahme bei Theo:</u> An den mit einem *) gekennzeichneten Trainingseinheiten ist die Teilnahme von Ü40 Sportler*innen möglich. Der Inhalt dieser Trainingseinheiten ist jedoch nicht auf diese Altersgruppe ausgerichtet.	