

# Trainingsplan Osterferien Taekwondo TuS Esingen e.V.

- gültig: 01. - 21.04.2024 -

## 1. Ferienwoche (01. - 07.04.2024)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Dojang</b>	<b>Dojang</b>	<b>Dojang</b>	<b>Dojang</b>	<b>Dojang</b>	<b>Dojang</b>
17.00 - 18.15 Uhr		17.15 - 18.15 Uhr			
Leistungsgruppe (Kids & Jugend)  Akrobatik  (Theo)		Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Kids, Jugend, Erwachsene & Ü40)  Grundlagentraining  (Theo)			
	18.15 - 22.00 Uhr		18.15 - 19.15 Uhr	18.15 - 19.30 Uhr	
	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)  Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung		Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)  Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung	Turnierteilnehmer Gehrden & Danish Open (Kids, Jugend, Erwachsene & Ü40)  Techniktraining Poomsae 2-11  (Theo)	
			19.15 - 20.45 Uhr		
			Anfänger (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)  Turnier Vorbereitung  (Monika)		

## 2. Ferienwoche (08. - 14.04.2024)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Dojang</b>	<b>Dojang</b>	<b>Dojang</b>	<b>Dojang</b>	<b>Dojang</b>	<b>Dojang</b>
		17.15 - 18.15 Uhr		18.15 - 19.30 Uhr	08.00 - 09.30 Uhr
		Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Kids, Jugend, Erwachsene & Ü40)  Grundlagentraining  (Theo)		Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 10 Jahre, Jugend, Erwachsene & Ü40)  Techniktraining Poomsae 2-11  (Theo)	Leistungsgruppe (Kids & Jugend)  Akrobatik  (Theo)
19.00 - 20.30 Uhr	18.15 - 19.30 Uhr		18.15 - 19.30 Uhr	19.20 - 20.00 Uhr	
Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)  Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD)  (Frank)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)  Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung		Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)  Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)  Stabilisation & Kraft  (Theo)	
20.30 - 21.30 Uhr	19.30 - 21:00 Uhr	20.15 - 21.30 Uhr	19.30 - 21.00 Uhr	20.15 - 21.30 Uhr	
Anfänger (ab Gelbgrüngurt) & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)  Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD)  (Frank)	Neueinsteiger & Anfänger (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)  Grundlagentraining  (Frank)	Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)  Techniktraining Poomsae 9-17  (Frank)	Alle Sportler ab 12. Jahren, Partner & Eltern jüngerer Sportler  1. Vorbereitungstreffen Breitensportlehrgang Realitätsbezogene Selbstverteidigung  (Frank)	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)  Selbstverteidigungstraining  (Frank)	
21.30 - 22.00 Uhr		21.30 - 22.00 Uhr		21.30 - 22.00 Uhr	
Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)  Kraft- und Koordinationstraining  (Frank)		Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)  Kraft- und Koordinationstraining  (Frank)		Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)  Kraft- und Koordinationstraining  (Frank)	

3. Ferienwoche (15. - 21.04.2024)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
17.00 - 18.15 Uhr				17.00 - 18.15 Uhr	08.00 - 10.00 Uhr
Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Kids, Jugend, Erwachsene & U40)  Akrobatik  (Theo)				Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Kids, Jugend, Erwachsene & U40)  Sprung- & Drehkicks  (Theo)	Leistungsgruppe (Kids & Jugend)  Akrobatik  (Theo)
18.15 - 19.45 Uhr	18.15 - 22.00 Uhr	18.30 - 20.00 Uhr	18.15 - 20.00 Uhr	18.30 - 20.00 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 10 Jahre, Jugend, Erwachsene & Ü40)  Techniktraining Poomsae 2-11  (Theo)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)  Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 10 Jahre, Jugend, Erwachsene & Ü40)  Poomsae-Kicks  (Theo)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)  Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 10 Jahre, Jugend, Erwachsene & Ü40)  Techniktraining Poomsae 4-11  (Theo)	
20.00 - 22.00 Uhr		20.15 - 22.00 Uhr	20.00 - 21.30 Uhr	20.15 - 21.30 Uhr	
Prüfungsteilnehmer (Erwachsene & Ü40)  Freies Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD)  (Monika)		Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)  Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung	Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)  Techniktraining Poomsae 9-17  (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)  Selbstverteidigungstraining  (Frank)	
				21.30 - 22.00 Uhr	
				Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)  Kraft- und Koordinationstraining  (Frank)	

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