

Dojang	
MONTAG	17.00 - 18.15 Uhr
	Anfänger (ab Weißgelbgurt) & Fortgeschrittene (Kids ab 7 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) Freies Turnen Grundlagen (Theo)
	18.30 - 19.45 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 10 Jahre, Jugend ab 12 Jahre & Erwachsene) *) Grundlagen- und Techniktraining Poomsae 2-8 (Training für Kids bis 19.30 Uhr) (Theo)
	19.50 - 20.50 Uhr
	Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Kein Training am 03.03.) (Frank)
20.50 - 21.30 Uhr	
Anfänger (ab Gelbgrüngurt) & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Kein Training am 03.03.) (Frank)	
21.30 - 22.00 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40/50) Kraft- und Stabilisationstraining (Kein Training am 03.03.) (Frank)	

Dojang	
DIENSTAG	18.00 - 22.00 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40/50) Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung

Dojang		
MITTWOCH	17.15 - 18.15 Uhr	
	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 6 bis 9 Jahre) Grundlagentraining (Theo)	
	18.25 - 19.30 Uhr	
	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 7 Jahre, Jugend ab 12 Jahre) *) Wettkampfttraining Turniersport (Theo)	
	19.35 - 20.10 Uhr	
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Kraft- und Stabilisationstraining (Kein Training am 15.01., 22.01. & 29.01.) (Frank) </td> <td style="width: 50%; border: none;"> Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Einzeltraining Auf Einladung (Theo) </td> </tr> </table>	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Kraft- und Stabilisationstraining (Kein Training am 15.01., 22.01. & 29.01.) (Frank)	Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Einzeltraining Auf Einladung (Theo)
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Kraft- und Stabilisationstraining (Kein Training am 15.01., 22.01. & 29.01.) (Frank)	Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Einzeltraining Auf Einladung (Theo)	
20.15 - 21.45 Uhr		
Anfänger (ab Gelbgrüngurt) & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Kein Training am 15.01., 22.01. & 29.01.) (Frank)		

Dojang	
DONNERSTAG	18.00 - 19.00 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40/50) Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung
	19.00 - 20.30 Uhr
	Anfänger (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Grundlagentraining
	(Monika)
	20.45 - 22.00 Uhr
	Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Techniktraining Poomsae 9-17 (Kein Training am 23.01.)
	(Frank)

Dojang			
FREITAG	16.00 - 17.00 Uhr		
	Anfänger (ab Weiß-Gelbgurt) & Fortgeschrittene (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) ^{*)} Techniktraining Poomsae 1-3		
	(Theo)		
	17.10 - 18.10 Uhr		
	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene) Wettkampfttraining Grundlagen (Im 14-tägigen Wechsel) </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) Kicks Sprung- u. Drehkicks </td> </tr> </table>	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene) Wettkampfttraining Grundlagen (Im 14-tägigen Wechsel)	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) Kicks Sprung- u. Drehkicks
	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene) Wettkampfttraining Grundlagen (Im 14-tägigen Wechsel)	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) Kicks Sprung- u. Drehkicks	
	(Theo)		
	18.15 - 18.55 Uhr		
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene & Ü40/Ü50) Kraft- und Stabilisationstraining			
(Theo)			
19.00 - 20.00 Uhr			
Fortgeschrittene (Jugend ab 10 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Techniktraining^{**)} Poomsae 7-14			
(Theo)			
20.05 - 20.45 Uhr			
Fortgeschrittene (Jugend ab 10 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Techniktraining^{**)} Poomsae 9-16 (Kein Training am 17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03. & 28.03.)			
(Frank)			
20.45 - 22.00 Uhr			
Neuinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Grundlagen- und Selbstverteidigungstraining (Kein Training am 17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03. & 28.03.)			
(Frank)			

Halle	
SAMSTAG	08.00 - 10.00 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) Freestyle (Auf Einladung)
	(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 am Dojangtraining	
^{*)} An diesen Trainingseinheiten ist die Teilnahme von Ü40/50-Sportler*innen möglich. Das Training ist jedoch nicht auf diese Altersgruppe ausgerichtet. ^{**)} Vorab freies Aufwärmen	