

<b>Dojang</b>		
<b>MONTAG</b>	<b>17.00 - 18.15 Uhr</b>	
	<b>Anfänger (ab Weißgelbgurt) &amp; Fortgeschrittene</b> (Kids ab 7 Jahre & Jugend ab 12 Jahre)  <b>Freies Turnen</b> Grundlagen  (Theo)	
	<b>18.30 - 19.45 Uhr</b>	
	<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Kids ab 10 Jahre, Jugend ab 12 Jahre & Erwachsene) *)  <b>Grundlagen- und Techniktraining</b> Poomsae 2-8  (Training für Kids bis 19.30 Uhr)  (Theo)	
	<b>19.50 - 20.50 Uhr</b>	
	<b>Neueinsteiger, Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50)  <b>Selbstverteidigungstraining</b> Taekwondo Defense (TKDD)  (Kein Training am 03.03.)  (Frank)	
<b>20.50 - 21.30 Uhr</b>		
<b>Anfänger (ab Gelbgrüngurt) &amp; Fortgeschrittene</b> (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50)  <b>Selbstverteidigungstraining</b> Taekwondo Defense (TKDD)  (Kein Training am 03.03.)  (Frank)		
<b>21.30 - 22.00 Uhr</b>		
<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b>  <b>Neueinsteiger, Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Erwachsene & Ü40/50)  <b>Kraft- und Stabilisationstraining</b>  (Kein Training am 03.03.)  (Frank)		
<b>Dojang</b>		
<b>DIENSTAG</b>	<b>18.00 - 22.00 Uhr</b>	
	<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Erwachsene & Ü40/50)  <b>Freies Training</b> Turnier- & Prüfungsvorbereitung	
<b>Dojang</b>		
<b>MITTWOCH</b>	<b>17.15 - 18.15 Uhr</b>	
	<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Kids ab 6 bis 9 Jahre)  <b>Grundlagentraining</b>  (Theo)	
	<b>18.25 - 19.30 Uhr</b>	
	<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Kids ab 7 Jahre, Jugend ab 12 Jahre) *)  <b>Wettkampfttraining</b> Turniersport  (Theo)	
	<b>19.35 - 20.10 Uhr</b>	
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b>                              (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene &amp; Ü40/50)   <b>Kraft- und Stabilisationstraining</b>                               (Kein Training am 15.01., 22.01. &amp; 29.01.)                               (Frank)                         </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <b>Fortgeschrittene</b>                              (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene &amp; Ü40/50)   <b>Einzeltraining</b>                              Auf Einladung                               (Theo)                         </td> </tr> </table>	<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50)  <b>Kraft- und Stabilisationstraining</b>  (Kein Training am 15.01., 22.01. & 29.01.)  (Frank)	<b>Fortgeschrittene</b> (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50)  <b>Einzeltraining</b> Auf Einladung  (Theo)
<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50)  <b>Kraft- und Stabilisationstraining</b>  (Kein Training am 15.01., 22.01. & 29.01.)  (Frank)	<b>Fortgeschrittene</b> (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50)  <b>Einzeltraining</b> Auf Einladung  (Theo)	
<b>20.15 - 21.45 Uhr</b>		
<b>Anfänger (ab Gelbgrüngurt) &amp; Fortgeschrittene</b> (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50)  <b>Selbstverteidigungstraining</b> Taekwondo Defense (TKDD)  (Kein Training am 15.01., 22.01. & 29.01.)  (Frank)		

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

<b>Dojang</b>			
<b>FREITAG</b>	<b>16.00 - 17.00 Uhr</b>		
	<b>Anfänger (ab Weiß-Gelbgurt) &amp; Fortgeschrittene</b> (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) *)		
	<b>Techniktraining</b> Poomsae 1-3		
	(Theo)		
	<b>17.10 - 18.10 Uhr</b>		
	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> <b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b>            (Kids ab 6 Jahre &amp; Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene)   <b>Wettkampfttraining</b>            Grundlagen             (Im 14-tägigen Wechsel)         </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> <b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b>            (Kids ab 6 Jahre &amp; Jugend ab 12 Jahre)   <b>Kicks</b>            Sprung- u. Drehkicks         </td> </tr> </table>	<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene)  <b>Wettkampfttraining</b> Grundlagen  (Im 14-tägigen Wechsel)	<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre)  <b>Kicks</b> Sprung- u. Drehkicks
	<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene)  <b>Wettkampfttraining</b> Grundlagen  (Im 14-tägigen Wechsel)	<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre)  <b>Kicks</b> Sprung- u. Drehkicks	
	(Theo)		
<b>18.15 - 18.55 Uhr</b>			
<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene & Ü40/Ü50)  <b>Kraft- und Stabilisationstraining</b>			
(Theo)			
<b>19.00 - 20.00 Uhr</b>			
<b>Fortgeschrittene</b> (Jugend ab 10 Jahre, Erwachsene & Ü40/50)  <b>Techniktraining **)</b> Poomsae 7-14			
(Theo)			
<b>20.05 - 20.45 Uhr</b>			
<b>Fortgeschrittene</b> (Jugend ab 10 Jahre, Erwachsene & Ü40/50)  <b>Techniktraining **)</b> Poomsae 9-16  (Kein Training am 17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03. & 28.03.)			
(Frank)			
<b>20.45 - 22.00 Uhr</b>			
<b>Neuinsteiger, Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50)  <b>Grundlagen- und Selbstverteidigungstraining</b>  (Kein Training am 17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03. & 28.03.)			
(Frank)			

<b>Halle</b>	
<b>SAMSTAG</b>	<b>08.00 - 10.00 Uhr</b>
	<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre)  <b>Freestyle</b> (Auf Einladung)
	(Theo)

<b>Dojang</b>
Fitnessraum der "neuen" 3 Feld-Sporthalle Klaus-Groth Straße 11 25436 Tomesch

<b>Halle</b>
Sporthalle der Johannes-Schwenesen-Schule Am Schützenplatz 25436 Tomesch

<b>Teilnahme am Dojangtraining</b>
*) An diesen Trainingseinheiten ist die Teilnahme von Ü40/50-Sportler*innen möglich. Das Training ist jedoch nicht auf diese Altersgruppe ausgerichtet. **) Vorab freies Aufwärmen