

# Trainingsplan Taekwondo TuS Esingen e.V.

- gültig vom 20.10. bis 02.11.2025 -

43. KW: 20. - 26. Oktober 2025

| Montag<br>Dojang                                                                                                                                           | Dienstag<br>Halle                                                               | Mittwoch<br>Dojang                                                                                        | Donnerstag<br>Dojang                                                                                                      | Freitag<br>Dojang                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17.30 -18.30 Uhr                                                                                                                                           | 16.45 - 18.00 Uhr                                                               |                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                                           |
| Anfänger & Fortgeschrittene<br>(Kids & Jugend)<br>Grundlagentraining<br>(Frank)                                                                            | Anfänger und Fortgeschrittene<br>(Kids & Jugend)<br>Grundlagentraining<br>(Jan) |                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                                           |
| 18.30 - 20.00 Uhr                                                                                                                                          |                                                                                 | 18.00 - 22.00 Uhr                                                                                         | 19.00 - 20.00 Uhr                                                                                                         | 18.00 - 22.00 Uhr                                                                                         |
| Anfänger und Fortgeschrittene<br>(Jugend ab 10 Jahre, Erwachsene & Ü40)<br>Techniktraining<br>(Poomsae 3-16)<br>(Frank)                                    |                                                                                 | Anfänger & Fortgeschrittene<br>(Erwachsene & Ü40)<br>Freies Training<br>(Turnier- & Prüfungsvorbereitung) | Anfänger und Fortgeschrittene<br>(Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40)<br>Grundlagentraining<br>(Monika)                 | Anfänger & Fortgeschrittene<br>(Erwachsene & Ü40)<br>Freies Training<br>(Turnier- & Prüfungsvorbereitung) |
| 20.00 - 21.30 Uhr                                                                                                                                          |                                                                                 |                                                                                                           | 20.00 - 20.30 Uhr                                                                                                         |                                                                                                           |
| Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene<br>(Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)<br>Selbstverteidigungstraining<br>Taekwondo Defense (TKDD)<br>(Frank) |                                                                                 |                                                                                                           | Anfänger und Fortgeschrittene<br>(Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40)<br>Techniktraining<br>(Poomsae 3 & 4)<br>(Monika) |                                                                                                           |
|                                                                                                                                                            |                                                                                 |                                                                                                           | 20.30 - 22.00 Uhr                                                                                                         |                                                                                                           |
|                                                                                                                                                            |                                                                                 |                                                                                                           | Fortgeschrittene<br>(Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)<br>Techniktraining<br>(Poomsae 9-16)<br>Claudia                |                                                                                                           |

44. KW: 27. Oktober - 02. November 2025

| Montag<br>Dojang                                                                                                                                      | Dienstag<br>Dojang                                                                                           | Mittwoch<br>Dojang                                                                                        | Donnerstag<br>Dojang                                                                                                      | Freitag<br>Dojang                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                       | 16.45 - 18.00 Uhr                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                                           | 14.00 - 15.30 Uhr                                                                           |
|                                                                                                                                                       | Anfänger und Fortgeschrittene<br>(Kids & Jugend)<br>Grundlagentraining<br>(Jan)                              |                                                                                                           |                                                                                                                           | Turnierteilnehmer Leezen<br>(Kids & Jugend)<br>Techniktraining<br>(Poomsae 1-3)<br>(Monika) |
| 18.30 - 20.00 Uhr                                                                                                                                     | 18.00 - 19.00 Uhr                                                                                            | 18.45 - 19.45 Uhr                                                                                         | 19.00 - 20.00 Uhr                                                                                                         |                                                                                             |
| Anfänger und Fortgeschrittene<br>(Jugend ab 10 Jahre, Erwachsene & Ü40)<br>Turnierteilnehmer Leezen<br>(Kids & Jugend)<br>Techniktraining<br>(Monika) | Anfänger & Fortgeschrittene<br>(Erwachsene & Ü40)<br>Freies Training<br>(Turnier- & Prüfungsvorbereitung)    | Turnierteilnehmer Leezen<br>(Kids & Jugend)<br>Techniktraining<br>(Poomsae 1-3)<br>(Monika)               | Anfänger und Fortgeschrittene<br>(Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40)<br>Grundlagen- & Techniktraining<br>(Monika)      |                                                                                             |
| 20.00 - 22.00 Uhr                                                                                                                                     | 19.00 - 21.00 Uhr                                                                                            | 19.45 - 22.00 Uhr                                                                                         | 20.00 - 20.30 Uhr                                                                                                         |                                                                                             |
| Anfänger & Fortgeschrittene<br>(Erwachsene & Ü40)<br>Freies Training<br>(Turnier- & Prüfungsvorbereitung)                                             | Fortgeschrittene<br>(Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)<br>Techniktraining<br>(Poomsae 9-16)<br>(Claudia) | Anfänger & Fortgeschrittene<br>(Erwachsene & Ü40)<br>Freies Training<br>(Turnier- & Prüfungsvorbereitung) | Anfänger und Fortgeschrittene<br>(Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40)<br>Techniktraining<br>(Poomsae 3 & 4)<br>(Monika) |                                                                                             |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                              |                                                                                                           | 20.30 - 22.00 Uhr                                                                                                         |                                                                                             |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                              |                                                                                                           | Anfänger & Fortgeschrittene<br>(Erwachsene & Ü40)<br>Freies Training<br>(Turnier- & Prüfungsvorbereitung)                 |                                                                                             |

| Dojang                                                                               | Halle                                                                   | TVSH Stützpunktraining Zweikampf                                                                   |                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fitnessraum der "neuen" 3 Feld-Sporthalle<br>Klaus-Groth Straße 11<br>25436 Tornesch | Sporthalle der Grundschule Ellerhoop<br>Dorfstraße 5<br>25373 Ellerhoop | Dienstag 17.30 - 19.00 Uhr                                                                         | Sporthalle der Grundschule Kiebitzreihe<br>Schulstraße 65<br>25368 Kiebitzreihe<br><br>Teilnahme nach Vorabsprache mit Frank |
|                                                                                      |                                                                         | Anfänger (ab Gelbgurt) & Fortgeschrittene<br>(Kids & Jugend)<br><br>Zweikampfttraining<br>(Denise) |                                                                                                                              |

Stand: 21.10.2025