

Trainingsplan Sommerferien Taekwondo TuS Esingen e.V.

- gültig: 28.07. - 07.09.2025 -

1. Ferienwoche (31. KW: 28. Juli - 03. August 2025)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Halle JSS	Halle Ellerhoop	Halle JSS		
18.30 - 20.00 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr			
Fortgeschrittene (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Frank & Claudia)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)			
20.00 - 21.30 Uhr		18.30 - 20.00 Uhr		
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)		Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 10 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3-16) (Frank)		
21.30 - 22.00 Uhr				
Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Kraft- und Stabilisationsstraining (Frank)				

2. Ferienwoche (32. KW: 04. - 10. August 2025)

Kein Trainingsangebot

3. Ferienwoche (33. KW: 11. - 17. August 2025)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.30 - 19.15 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 12, Erwachsene & Ü40)
Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Kraft- und Stabilisationstraining (Frank)
				19.15 - 20.30 Uhr
				Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)
				Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)
				20.30 - 22.00 Uhr
				Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14, Erwachsene & Ü40)
				Grundlagen- und Selbstverteidigungstraining (Frank)

4. Ferienwoche (34. KW: 18. - 24. August 2025)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 -18.30 Uhr				
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend)				
Grundlagentraining (Frank)				
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr		18.00 - 22.00 Uhr	18.30 - 19.15 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 10 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)		Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 12, Erwachsene & Ü40)
Techniktraining (Poomsae 3-16) (Frank)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)		Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Kraft- und Stabilisationstraining (Frank)
20.00 - 21.30 Uhr		20.30 - 21.45 Uhr		19.15 - 20.30 Uhr
Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)		Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)		Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)
Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)		Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)		Techniktraining (Poomsae 9-16) (Frank)
21.30 - 22.00 Uhr				20.30 - 22.00 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)				Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14, Erwachsene & Ü40)
Kraft- und Stabilisationsstraining (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)				Grundlagen- und Selbstverteidigungstraining (Frank)

5. Ferienwoche (35. KW: 25. - 31. August 2025)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Halle Ellerhoop	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 -18.30 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr	17.30 -18.30 Uhr		
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Techniktraining (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Frank)		
18.30 - 20.00 Uhr		18.30 - 20.15 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 10 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3-16) (Frank)		Fortgeschrittene (Jugend ab 10 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 6-16) (Frank)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
20.00 - 21.30 Uhr		20.15 - 21.30 Uhr		
Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)		Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)		
21.30 - 22.00 Uhr		21.30 - 22.00 Uhr		
Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Kraft- und Stabilisationsstraining (Frank)		Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Kraft- und Stabilisationsstraining (Frank)		

6. Ferienwoche (36. KW: 01. - 07. September 2025)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
	16.45 - 18.00 Uhr			
	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)			
18.30 - 20.00 Uhr	18.30 - 21.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.30 - 19.15 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 10 Jahre, Erwachsene & U40) Techniktraining (Poomsae 3-16) (Frank)	Fortgeschrittene (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene & U40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & U40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & U40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 12, Erwachsene & U40) Kraft- und Stabilisationstraining (Frank)
20.00 - 21.30 Uhr				19.15 - 20.30 Uhr
Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & U40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)				Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & U40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Frank)
21.30 - 22.00 Uhr				20.30 - 22.00 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & U40) Kraft- und Stabilisationsstraining (Frank)				Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14, Erwachsene & U40) Grundlagen- und Selbstverteidigungstraining (Frank)

Dojang	Halle
Fitnessraum der "neuen" 3 Feld-Sporthalle Klaus-Groth Straße 11 25436 Tornesch	JSS: Sporthalle der Johannes-Schwennesen-Schule Am Schützenplatz 25436 Tornesch Ellerhoop: Sporthalle der Grundschule Ellerhoop Dorfstraße 5 25373 Ellerhoop