

Trainingsplan Taekwondo TuS Esingen e.V.

- gültig vom 03.11 bis 21.12.2025 -

45. KW: 03. - 09. November 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Halle (bis 18.00) Dojang (ab 18.00 Uhr)	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 - 18.30 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr			
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagen- und Techniktraining (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)			
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 1-16) (Frank)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
20.00 - 21.30 Uhr			20.00 - 20.30 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)			Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3 & 4) (Monika)	
21.30 - 21.45 Uhr			20.30 - 22.00 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining High Intensity Stick Fight Defense (Frank)			Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)	

46. KW: 10. - 16. November 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 - 18.30 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr			
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagen- und Techniktraining (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)			
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 19.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr	18.45 - 20.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 1-16) (Frank)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 10 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagentraining (Monika)
20.00 - 21.30 Uhr	19.00 - 21.00 Uhr		20.00 - 20.30 Uhr	20.00 - 22.00 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)		Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3 & 4) (Monika)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
21.30 - 21.45 Uhr			20.30 - 22.00 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining High Intensity Stick Fight Defense (Frank)			Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	

47. KW: 17. - 23. November 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Halle (bis 18.00) Dojang (ab 18.00 Uhr)	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 - 18.30 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr			17.30 - 18.30 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend)			Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend)
Techniktraining (Frank)	Grundlagentraining (Jan)			Grundlagentraining (Frank)
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr	18.30 - 19.15 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & U40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & U40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & U40)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & U40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene & U40)
Techniktraining (Poomsae 1-16) (Frank)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	Combat Fitness (Frank)
20.00 - 21.30 Uhr			20.00 - 20.30 Uhr	19.15 - 20.30 Uhr
Neueinsteiger, Anfänger, Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)			Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Fortgeschrittene (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene & Ü40)
Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)			Techniktraining (Poomsae 3 & 4) (Monika)	Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)
21.30 - 21.45 Uhr			20.30 - 22.00 Uhr	20.30 - 22.00 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & U40)			Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & U40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14, Erwachsene & U40)
Selbstverteidigungstraining High Intensity Stick Fight Defense (Frank)			Techniktraining (Poomsae 5-16) (Frank)	Grundlagen- und Selbstverteidigungstraining (Frank)

48. KW: 24. - 30. November 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 - 18.30 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr			
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend)			
Grundlagentraining (Frank)	Grundlagentraining (Jan)			
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & U40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & U40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & U40)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & U40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & U40)
Techniktraining (Poomsae 1-16) (Frank)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
20.00 - 21.30 Uhr			20.00 - 20.30 Uhr	
Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)			Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40)	
Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)			Techniktraining (Poomsae 3 & 4) (Monika)	
21.30 - 21.45 Uhr			20.30 - 22.00 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)			Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)	
Selbstverteidigungstraining High Intensity Stick Fight Defense (Frank)			Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)	

49. KW: 01. - 07. Dezember 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Halle (bis 18.00) Dojang (ab 18.00 Uhr)	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 -18.30 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr			17.30 - 18.30 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)			Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Frank)
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr	18.30 - 19.15 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & U40) Techniktraining (Poomsae 1-16) (Frank)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & U40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & U40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & U40) Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene & U40) Combat Fitness (Frank)
20.00 - 21.30 Uhr			20.00 - 20.30 Uhr	19.15 - 20.30 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & U40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)			Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & U40) Techniktraining (Poomsae 3 & 4) (Monika)	Fortgeschrittene (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene & U40) Techniktraining (Poomsae 5 - 16) (Frank)
21.30 - 21.45 Uhr			20.30 - 22.00 Uhr	20.30 - 22.00 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining High Intensity Stick Fight Defense (Frank)			Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Selbstverteidigungstraining (Frank)

50. KW: 08. - 14. Dezember 2025)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 -18.30 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr			
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)			
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & U40) Techniktraining (Poomsae 1-16) (Frank)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & U40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & U40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & U40) Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & U40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
20.00 - 21.30 Uhr			20.00 - 20.30 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)			Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3 & 4) (Monika)	
21.30 - 21.45 Uhr			20.30 - 22.00 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining High Intensity Stick Fight Defense (Frank)			Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)	

51. KW: 15. - 21. Dezember 2025)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Halle (bis 18.00) Dojang (ab 18.00 Uhr)	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 - 18.30 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr			17.30 - 18.30 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend)			Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend)
Grundlagentraining (Frank)	Grundlagentraining (Jan)			Grundlagentraining
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr	18.30 - 20.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & U40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & U40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & U40)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & U40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids, Jugend, Erwachsene & U40)
Techniktraining (Poomsae 1-16) (Frank)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	Saisonsabschlusstraining (Monika & Frank)
20.00 - 21.30 Uhr			20.00 - 20.30 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & U40)			Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & U40)	
Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)			Techniktraining (Poomsae 3 & 4) (Monika)	
21.30 - 21.45 Uhr			20.30 - 22.00 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & U40)			Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & U40)	
Selbstverteidigungstraining High Intensity Stick Fight Defense (Frank)			Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)	

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