

Trainingsplan Taekwondo TuS Esingen e.V.

- (April 2026) gültig vom 12.04. bis 03.05.2026 -

16. KW: 13. - 19. April 2026

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	18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.45 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	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 (Erwachsene & U40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)			Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & U40) Techniktraining (Poomsae 3 - 5) (Monika)	
			20.30 - 22.00 Uhr	
			Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)	

17. KW: 20. - 26. April 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Halle (bis 18.00 Uhr) 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) Grundlagen- und Techniktraining (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	18.45 - 20.00 Uhr	18.30 - 19.30 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 (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 1-16) (Frank)
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 - 5) (Monika)	
			20.30 - 22.00 Uhr	
			Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Frank)	

18. KW: 27. April - 03. Mai 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag (Tag der Arbeit)
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 - 19.30 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 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)	
19.30 - 20.15 Uhr			20.00 - 20.30 Uhr	
Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)			Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3 - 5) (Monika)	
20.15 - 21.30 Uhr			20.30 - 22.00 Uhr	
Neueinsteiger, Anfänger, Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & U40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)			Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & U40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	

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
		Anfänger (ab Gelbgurt) & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Zweikampfttraining (Denise)	Teilnahme nach Vorabsprache mit Frank

Trainingsplan Taekwondo TuS Esingen e.V.

- (Mai 2026) gültig vom 04. bis 31.05.2026 -

19. KW: 04. - 10. Mai 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Halle (bis 18.00 Uhr) 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) Grundlagen- und Techniktraining (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	18.45 - 20.00 Uhr	18.30 - 19.15 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 (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) 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 - 5) (Monika)	Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & U40) Techniktraining (Poomsae 5-16) (Frank)
			20.30 - 22.00 Uhr	20.30 - 22.00 Uhr
			Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)

20. KW: 11. - 17. Mai 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag (Christi Himmelfahrt)	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 - 18.30 Uhr				
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagen- und Techniktraining (Frank)				
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 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 & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
20.00 - 21.30 Uhr			19.00 - 20.30 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)			Fortgeschrittene (Turnierteilnehmer BRLT II) (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)	

21. KW: 18. - 24. Mai 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 - 18.30 Uhr Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagen- und Techniktraining (Frank)	16.45 - 18.00 Uhr Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)			
18.30 - 20.00 Uhr Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 1-16) (Frank)	18.00 - 22.00 Uhr Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	18.00 - 22.00 Uhr Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	18.45 - 20.00 Uhr Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	18.30 - 20.00 Uhr Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Techniktraining (Ab 4 Teilnehmer - Voranmeldung bis 22 Uhr am Vortag) (Monika)
20.00 - 21.30 Uhr Neueinsteiger, Anfänger, Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)			20.00 - 20.30 Uhr Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3 - 5) (Monika)	20.00 - 22.00 Uhr Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
			20.30 - 22.00 Uhr Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)	

22. KW: 25. - 31. Mai 2026

Montag (Pfingstmontag)	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
	18.00 - 19.30 Uhr Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	18.00 - 22.00 Uhr Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	18.45 - 20.00 Uhr Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	18.00 - 22.00 Uhr Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
	19.30 - 21.00 Uhr Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)		20.00 - 20.30 Uhr Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3 - 5) (Monika)	

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 Anfänger (ab Gelbgurt) & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Zweikampfttraining (Denise)	Sporthalle der Grundschule Kleibitzreihe Schulstraße 65 25368 Kleibitzreihe Teilnahme nach Vorabsprache mit Frank

Trainingsplan Taekwondo TuS Esingen e.V.

- (Juni 2026) gültig vom 01.06. bis 05.07.2026 -

23. KW: 01. - 07. Juni 2026

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Halle (bis 18.00 Uhr)	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	18.45 - 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 - 5) (Monika)	
				20.30 - 22.00 Uhr	
				Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)	

24. KW: 08. - 14. Juni 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 - 18.30 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr			
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Techniktraining (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)			
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.45 - 20.00 Uhr	18.30 - 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 (Nur Teilnehmer Hygge Cup) (Kids & Jugend, Erwachsene & Ü40) Finale Turniervorbereitung (Monika)
20.00 - 21.30 Uhr			20.00 - 20.30 Uhr	20.00 - 22.00 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 - 5) (Monika)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
			20.30 - 22.00 Uhr	
			Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Frank)	

25. KW: 15. - 21. Juni 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Halle (bis 18.00 Uhr) 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	18.45 - 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	
Neueinsteiger, 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 - 5) (Monika)	
			20.30 - 22.00 Uhr	
			Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)	

26. KW: 22. - 28. Juni 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
	16.45 - 18.00 Uhr			17.30 - 18.30 Uhr
	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)			Anfänger & Fortgeschrittene (Nur Prüfungsteilnehmer) (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Frank)
18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.30 - 20.00 Uhr	18.45 - 20.00 Uhr	18.30 - 19.45 Uhr
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 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Techniktraining (Frank)
		20.00 - 22.00 Uhr	20.00 - 20.30 Uhr	19.45 - 21.30 Uhr
		Anfänger und Fortgeschrittene (Nur Prüfungsteilnehmer) (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigung Taekwondo Defense (TKDD) (Monika)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3 - 5) (Monika)	Anfänger und Fortgeschrittene (Nur Prüfungsteilnehmer) (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigung Taekwondo Defense (TKDD) (Monika)
			20.30 - 22.00 Uhr	
			Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	

27. KW: 29. Juni - 05. Juli 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Halle (bis 18.00 Uhr) Dojang (ab 18.00 Uhr)	Dojang	Dojang	Dojang
	16.45 - 18.00 Uhr			
	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)			
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.45 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Techniktraining (Ab 4 Teilnehmer - Voranmeldung bis 22 Uhr am Vortag) (Monika)	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 - 22.00 Uhr			20.00 - 20.30 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)			Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3 - 5) (Monika)	
			20.30 - 22.00 Uhr	
			Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	

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
		Anfänger (ab Gelbgurt) & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Zweikampftraining (Denise)	Teilnahme nach Vorabsprache mit Frank