

Trainingsplan Taekwondo TuS Esingen e.V.

- (August 2026) gültig vom 17.08. bis 30.08.2026 -

34. KW: 17. - 23. August 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	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)
Grundlagen- und Techniktraining (Frank)	Grundlagentraining (Jan)			Grundlagentraining (Frank)
18.30 - 20.00 Uhr	18.15 - 19.30 Uhr	18.00 - 20.00 Uhr	18.45 - 20.00 Uhr	18.30 - 20.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Anfänger (Nur Teilnehmer DJC) (Kids & Jugend)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40)
Grundlagen- und Techniktraining (Frank)	Techniktraining (Poomsae 1-7) (Claudia)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	Techniktraining (Poomsae 1-9) (Frank)
20.00 - 21.30 Uhr	19.30 - 21.45 Uhr		20.00 - 20.30 Uhr	20.00 - 22.00 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)		Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)
Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)		Techniktraining (Poomsae 3-7) (Monika)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
			20.30 - 22.00 Uhr	
			Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)	
			Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	

35. KW: 24. - 30. August 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	18.15 - 19.30 Uhr	18.00 - 20.00 Uhr	18.45 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Anfänger (Tunierteilnehmer DJC) (Kids & Jugend)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)
Techniktraining (Poomsae 1-16) (Monika)	Techniktraining (Poomsae 1-7) (Claudia)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
20.00 - 21.30 Uhr	19.30 - 21.00 Uhr	20.00 - 21.30 Uhr	20.00 - 20.30 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40)	
Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Monika & Andreas)	Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)	Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Andreas)	Techniktraining (Poomsae 3-7) (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	Sporthalle der Grundschule Kiebitzreihe Schulstraße 65 25368 Kiebitzreihe Teilnahme nach Vorabsprache mit Frank
		Anfänger (ab Gelbgurt) & Fortgeschrittene (Kids & Jugend)	
		Zweikampftraining (Denise)	

Trainingsplan Taekwondo TuS Esingen e.V.

- (September 2026) gültig vom 31.08. bis 27.09.2026 -

36. KW: 31. August - 06. September 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) Grundlagen- und Techniktraining (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)			
18.30 - 20.00 Uhr	18.15 - 19.30 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 (Nur Teilnehmer DJC) (Kids & Jugend) Techniktraining (Poomsae 1-7) (Claudia)	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	19.30 - 21.00 Uhr			
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & U40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & U40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)			

37. KW: 07. - 13. September 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	17.30 - 18.30 Uhr		17.30 - 18.30 Uhr
	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagen- und Zweikampfttraining (Frank)		Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Frank)
	18.15 - 19.30 Uhr	18.30 - 20.00 Uhr	18.45 - 20.00 Uhr	18.30 - 19.30 Uhr
	Anfänger (Nur Teilnehmer DJC) (Kids & Jugend) Techniktraining (Poomsae 1-7) (Claudia)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Combat Fitness & Grundlagentraining (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 1-9) (Frank)
20.00 - 21.30 Uhr	20.30 - 22.00 Uhr	20.00 - 21.30 Uhr	20.00 - 20.30 Uhr	19.30 - 20.00 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Andreas)	Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3-7) (Monika)	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Combat Fitness (Frank)
			20.30 - 22.00 Uhr	20.00 - 21.15 Uhr
			Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- & Techniktraining (Frank)

38. KW: 14. - 20. September 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 - 18.30 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr	17.30 - 18.30 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) Grundlagen- und Zweikampftraining (Frank)		Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Frank)
18.30 - 20.00 Uhr	18.15 - 19.30 Uhr	18.30 - 20.00 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 (Nur Teilnehmer DJC) (Kids & Jugend) Techniktraining (Poomsae 1-7) (Claudia)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Combat Fitness & Grundlagentraining (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 1-9) (Frank)
20.00 - 21.30 Uhr	19.30 - 21.00 Uhr	20.00 - 21.30 Uhr	20.00 - 20.30 Uhr	
Neueinsteiger, 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 & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3-7) (Monika)	
			20.30 - 22.00 Uhr	
			Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	

39. KW: 21. - 27. September 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		17.30 - 18.30 Uhr		
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagen- und Techniktraining (Frank)		Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagen- und Zweikampftraining (Frank)		
18.30 - 20.00 Uhr	18.15 - 19.30 Uhr	18.30 - 20.00 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 (Nur Teilnehmer DJC) (Kids & Jugend) Techniktraining (Poomsae 1-7) (Claudia)	Anfänger und Fortgeschrittene (Nur Teilnehmer TVSH LM) (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Frank)	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	19.30 - 21.00 Uhr	20.00 - 21.30 Uhr	20.00 - 20.30 Uhr	
Neueinsteiger, 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 & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3-7) (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 Klebitzreihe Schulstraße 65 25368 Klebitzreihe Teilnahme nach Vorabsprache mit Frank
		Anfänger (ab Gelbgurt) & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Zweikampftraining (Denise)	

Trainingsplan Taekwondo TuS Esingen e.V.

- (Oktober 2026) gültig vom 28.09. bis 11.10.2026 -

40. KW: 28. September - 04. Oktober 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 - 18.30 Uhr				
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend)				
Grundlagen- und Techniktraining (Frank)				
18.30 - 20.00 Uhr	18.15 - 19.30 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)	Anfänger (Tunierteilnehmer DJC) (Kids & Jugend)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)
Techniktraining (Poomsae 1-16) (Frank)	Techniktraining (Poomsae 1-7) (Claudia)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
20.00 - 21.30 Uhr	19.30 - 21.00 Uhr		20.00 - 20.30 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)		Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40)	
Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)		Techniktraining (Poomsae 3-7) (Monika)	
			20.30 - 22.00 Uhr	
			Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)	
			Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	

41. KW: 05. - 11. Oktober 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)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend)	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend)		
Grundlagen- und Techniktraining (Frank)	Grundlagentraining (Jan)	Grundlagen- und Zweikampfttraining (Frank)		
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.30 - 20.00 Uhr	18.45 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40)
Techniktraining (Poomsae 1-16) (Frank)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Combat Fitness & Grundlagentraining (Frank)	Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
20.00 - 21.30 Uhr		20.00 - 21.30 Uhr	20.00 - 20.30 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)		Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40)	
Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)		Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Techniktraining (Poomsae 3-7) (Monika)	
			20.30 - 22.00 Uhr	
			Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40)	
			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 <i>Teilnahme nach Vorabsprache mit Frank</i>
		Anfänger (ab Gelbgurt) & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Zweikampftraining (Denise)	