

Trainingsplan Taekwondo TuS Esingen e.V.

- (Osterferien 2026) gültig vom 30.03 bis 12.04.2026 -

14. KW: 30 März - 05. April 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Karfreitag
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)			
20.00 - 22.00 Uhr Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	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 (Ab 4 Teilnehmer - Voranmeldung bis 22 Uhr am Vortag) (Monika)	
	19.30 - 21.00 Uhr Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & U40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)		20.00 - 20.30 Uhr Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & U40) Techniktraining (Poomsae 3 -5) (Ab 3 Teilnehmer - Voranmeldung bis 22 Uhr am Vortag) (Monika)	

15. KW: 06. - 12. April 2026

Ostermontag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	
	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)	18.00 - 22.00 Uhr Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	18.00 - 22.00 Uhr Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)

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 Kiebitzreihe Schulstraße 65 25368 Kiebitzreihe Teilnahme nach Vorabsprache mit Frank