

Trainingsplan Taekwondo TuS Esingen e.V

- (Oktober 2026) gültig vom 26.10. bis 01.11.2026 -

44. KW: 26. Oktober - 01. November 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
18.30 - 20.00 Uhr	18.15 - 19.30 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.45 - 20.15 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Grundlagen- und Technik (Mit Voranmeldung bis 22 Uhr am Vortrag - ab 4 Teilnehmer) (Monika)	Anfänger & Fortgeschrittene (Nur auf Einladung) (Kids & Jugend) Leistungstraining: Technik (Poomsae 1-7) (Claudia)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Grundlagen- und Technik (Monika)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
20.00 - 21.30 Uhr	19.30 - 20.00 Uhr		20.15 - 21.45 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Selbstverteidigung Taekwondo Defense (TKDD) (Mit Voranmeldung bis 22 Uhr am Vortrag - ab 4 Teilnehmer) (Monika)	Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 9-16) (Claudia)		Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 9-16) (Claudia)	

Dojang	Halle	TVSH Stützpunktraining Zweikampf		Voranmeldung für das Training mit Monika
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>	Anmeldungen bitte bis 22 Uhr am Vortrag an Monika: SMS/WhatsApp: 0172 7068021
		Anfänger (ab Gelbgurt) & Fortgeschrittene (Kids & Jugend)		
		Zweikampfttraining (Denise)		

Trainingsplan Taekwondo TuS Esingen e.V

- (November 2026) gültig vom 02.11. bis 29.11.2026 -

45. KW: 02. - 08. November 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
	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Breitensporttraining: Grundlagen (Jan)			Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Breitensporttraining: Grundlagen (Frank)
18.30 - 20.00 Uhr	18.15 - 19.30 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) Leistungstraining: Technik (Mit Voranmeldung bis 22 Uhr am Vortrag - ab 4 Teilnehmer) (Monika)	Anfänger & Fortgeschrittene (Nur auf Einladung) (Kids & Jugend) Leistungstraining: Technik (Poomsae 1-7) (Claudia)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Grundlagen- und Technik (Monika)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Grundlagen und Einschrittkampf (Frank)
20.00 - 21.30 Uhr	19.30 - 20.00 Uhr		20.15 - 21.45 Uhr	20.00 - 21.00 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & U40) Breitensporttraining: Selbstverteidigung Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & U40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 9-16) (Claudia)		Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & U40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 9-16) (Claudia)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & U40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 1-16) (Frank)

46. KW: 09. - 15. November 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 - 18.30 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr			
Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Breitensporttraining: Grundlagen und Technik (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Breitensporttraining: Grundlagen (Jan)			
18.30 - 20.00 Uhr	18.15 - 19.30 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.45 - 20.15 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 1-16) (Frank)	Anfänger & Fortgeschrittene (Nur auf Einladung) (Kids & Jugend) Leistungstraining: Technik (Poomsae 1-7) (Claudia)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Grundlagen- und Technik (Monika)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
20.00 - 21.30 Uhr	19.30 - 20.00 Uhr		20.15 - 21.45 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Selbstverteidigung Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 9-16) (Claudia)		Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 9-16) (Claudia)	

47. KW: 16. - 22. November 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 und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Breitensporttraining: Grundlagen und Technik (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Breitensporttraining: Grundlagen (Jan)			
18.30 - 20.00 Uhr	18.15 - 19.30 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.45 - 20.15 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 1-16) (Frank)	Anfänger & Fortgeschrittene (Nur auf Einladung) (Kids & Jugend) Leistungstraining: Technik (Poomsae 1-7) (Claudia)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (Turniervorbereitung) (Monika)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
20.00 - 21.30 Uhr	19.30 - 20.00 Uhr		20.15 - 21.45 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Selbstverteidigung Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 9-16) (Claudia)		Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 9-16) (Claudia)	

48. KW: 23. - 29. November 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 - 18.30 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr			
Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Breitensporttraining: Grundlagen und Technik (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Breitensporttraining: Grundlagen (Jan)			
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 21.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.45 - 20.15 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (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) Breitensporttraining: Grundlagen- und Technik (Monika)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)
20.00 - 21.30 Uhr			20.15 - 22.00 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Selbstverteidigung Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)			Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	

Dojang	Halle	TVSH Stützpunktraining Zweikampf		Voranmeldung für das Training mit Monika
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	Anmeldungen bitte bis 22 Uhr am Vortag an Monika: SMS/WhatsApp: 0172 7068021
		Anfänger (ab Gelbgurt) & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Zweikampfttraining (Denise)	Teilnahme nach Vorabsprache mit Frank	

Stand: 20.10.2026

Trainingsplan Taekwondo TuS Esingen e.V

- (Dezember 2026) gültig vom 30.11. bis 20.12.2026 -

49. KW: 30. November - 06. Dezember 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 und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Breitensporttraining: Grundlagen und Technik (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Breitensporttraining: Grundlagen (Jan)			Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Breitensporttraining: Grundlagen (Frank)
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.45 - 20.15 Uhr	18.30 - 20.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (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) Breitensporttraining: Grundlagen- und Technik (Monika)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Grundlagen und Einschrittkampf (Frank)
20.00 - 21.30 Uhr			20.15 - 21.45 Uhr	20.00 - 21.00 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Selbstverteidigung Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)			Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 9-16) (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 1-16) (Frank)

50. KW: 07. - 13. Dezember 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 und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Breitensporttraining: Grundlagen und Technik (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Breitensporttraining: Grundlagen (Jan)			Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Breitensporttraining: Grundlagen (Frank)
18.30 - 20.00 Uhr	18.15 - 19.30 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.45 - 20.15 Uhr	18.30 - 20.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 1-16) (Frank)	Anfänger & Fortgeschrittene (Nur auf Einladung) (Kids & Jugend) Leistungstraining: Technik (Poomsae 1-7) (Claudia)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Grundlagen- und Technik (Monika)	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Grundlagen und Einschrittkampf (Frank)
20.00 - 21.30 Uhr	19.30 - 20.00 Uhr		20.15 - 21.45 Uhr	20.00 - 22.00 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Selbstverteidigung Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 9-16) (Claudia)		Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 9-16) (Claudia)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)

51. KW: 14. - 20. Dezember 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 und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Breitensporttraining: Grundlagen und Technik (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Breitensporttraining: Grundlagen (Jan)				Anfänger & Fortgeschrittene (Nur Prüfungsteilnehmer) (Kids & Jugend: Weiß- & Weißgelbgurt) Breitensporttraining: Prüfungsvorbereitung (Frank)
18.30 - 20.00 Uhr	18.15 - 19.30 Uhr		18.00 - 22.00 Uhr	18.45 - 20.15 Uhr	18.30 - 20.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 1-16) (Frank)	Anfänger & Fortgeschrittene (Nur auf Einladung) (Kids & Jugend) Leistungstraining: Technik (Poomsae 1-7) (Claudia)		Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger und Fortgeschrittene (Nur Prüfungsteilnehmer) (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Prüfungsvorbereitung (Monika)	Anfänger und Fortgeschrittene (Nur Prüfungsteilnehmer) (Kids & Jugend: Ab Gelbgurt) Breitensporttraining: Prüfungsvorbereitung (Monika & Frank)
20.00 - 21.30 Uhr	19.30 - 22.00 Uhr			20.15 - 21.45 Uhr	20.00 - 21.30 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Selbstverteidigung Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)			Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Leistungstraining: Technik (Poomsae 9-16) (Claudia)	Anfänger & Fortgeschrittene (Nur Prüfungsteilnehmer) (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Breitensporttraining: Selbstverteidigung Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)

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)	