

Trainingsplan Taekwondo TuS Esingen e.V.

- (Februar 2026) gültig vom 02.02 bis 01.03.2026 -

06. KW: 02. - 08. Februar 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 - 18.30 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr	17.30 - 18.45 Uhr		
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagen- und Techniktraining (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagen- und Zweikampftraining (Frank)		
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 19.30 Uhr	18.45 - 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 & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger & 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 (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	
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)	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene & U40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & U40) Techniktraining (Poomsae 3 - 5) (Monika)	
			20.30 - 22.00 Uhr	
			Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	

07. KW: 09. - 15. Februar 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 - 18.45 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	18.00 - 22.00 Uhr	18.45 - 20.00 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 (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) Combat Fitness (Frank)
20.00 - 21.30 Uhr		20.00 - 21.30 Uhr	20.00 - 20.30 Uhr	19.15 - 20.30 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)		Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3 - 5) (Monika)	Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) 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)

08. KW: 16. - 22. Februar 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 - 18.30 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr	17.30 - 18.45 Uhr		
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagen- und Techniktraining (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagen- und Zweikampftraining (Frank)		
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 19.30 Uhr	18.45 - 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 & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger & 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 (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 12 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	
			Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	

09. KW: 23. Februar - 01. März 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 - 18.45 Uhr		
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagen- und Techniktraining (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagen- und Zweikampftraining (Frank)		
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 19.30 Uhr	18.45 - 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 & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger & 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 (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 12 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	
			Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	

Dojang	Halle	TVSH Stützpunkttraining 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.

- (März 2026) gültig vom 02.03 bis 29.03.2026 -

10. KW: 02. - 08. März 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
Aufbau ab ca. 17:15 Uhr -17.30 - 18.30 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr	17.30 - 18.45 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	18.00 - 19.30 Uhr	18.45 - 20.00 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 (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) Combat Fitness (Frank)
20.00 - 21.30 Uhr	19.30 - 21.00 Uhr	20.00 - 21.30 Uhr	20.00 - 20.30 Uhr	19.15 - 20.30 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 & Fortgeschrittene (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3 -5) (Monika)	Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 5-16) (Frank)
			20.30 - 22.00 Uhr	20.30 - 22.00 Uhr
			Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)

11. KW: 09. - 15. März 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	18.30 - 20.45 Uhr	18.45 - 20.00 Uhr	18.30 - 19.15 Uhr
Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Claudia)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger, Fortgeschrittene & interessierte Eltern Abteilungsversammlung	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		20.45 - 21.30 Uhr	20.00 - 20.30 Uhr	19.15 - 20.30 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)		Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Combat Fitness (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3 - 5) (Monika)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) 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) (Frank)	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)

12. KW: 16. - 22. März 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojang	Dojang	Dojang	Dojang	Dojang
17.30 - 18.30 Uhr	16.45 - 18.00 Uhr	17.30 - 18.45 Uhr		17.30 - 18.30 Uhr
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Techniktraining (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagen- und Zweikampftraining (Frank)		Anfänger bis 9. Kup (Nur Teilnehmer Vereinsturnier) (Kids & Jugend) Finale Turniervorbereitung (Frank)
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 22.00 Uhr	18.45 - 20.00 Uhr	18.45 - 20.00 Uhr	18.30 - 19.45 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 (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Combat Fitness & Grundlagentraining (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 11 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Techniktraining (Monika)	Anfänger ab 8. Kup (Nur Teilnehmer Vereinsturnier) (Kids & Jugend, Erwachsene & Ü40) Finale Turniervorbereitung (Monika & Frank)
20.00 - 21.30 Uhr		20.00 - 21.30 Uhr	20.00 - 20.30 Uhr	19.45 - 21.30 Uhr
Neueinsteiger, Anfänger, Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)		Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 3 - 5) (Monika)	Fortgeschrittene (Jugend ab 13 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 6-16) (Frank)
			20.30 - 22.00 Uhr Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining (Poomsae 9-16) (Frank)	

13. KW: 23. - 29. März 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 - 18.45 Uhr		
Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagen- und Techniktraining (Frank)	Anfänger und Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining (Jan)	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagen- und Zweikampftraining (Frank)		
18.30 - 20.00 Uhr	18.00 - 19.30 Uhr	18.45 - 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 & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	Anfänger & 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 (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 12 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 Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training (Turnier- & Prüfungsvorbereitung)	

Dojang	Halle	TVSH Stützpunkttraining 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) Zweikampftraining (Denise)	Sporthalle der Grundschule Kiebitzreihe Schulstraße 65 25368 Kiebitzreihe Teilnahme nach Vorabsprache mit Frank