

Trainingsplan Taekwondo TuS Esingen e.V. 28.04. - 27.07.2025

Dojang	
MONTAG	<p>17.30 - 18.30 Uhr</p> <p>Anfänger (ab Weiß-Gelbgurt) & Fortgeschrittene (Kids & Jugend)</p> <p>Techniktraining Poomsae 1-3</p> <p style="text-align: right;">(Frank)</p>
	<p>18.30 - 19.45 Uhr</p> <p>Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 10 Jahre, Jugend, Erwachsene & Ü40/50)</p> <p>Grundlagen- und Techniktraining Poomsae 2-16</p> <p style="text-align: right;">(Frank)</p>
	<p>19.50 - 20.50 Uhr</p> <p>Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50)</p> <p>Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD)</p> <p style="text-align: right;">(Frank)</p>
	<p>20.50 - 21.30 Uhr</p> <p>Anfänger (ab Gelbgrüngurt) & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50)</p> <p>Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD)</p> <p style="text-align: right;">(Frank)</p>

Dojang		Halle
DIENSTAG	<p>16.45 - 18.00 Uhr</p> <p>Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend)</p> <p>Grundlagentraining</p> <p>(Im 14-tägigen Wechsel in Tomesch & Ellerhoop - am 29.04. in Tomesch)</p> <p style="text-align: right;">(Jan)</p>	
	<p>Dojang</p> <p>18.00 - 21.30 Uhr</p> <p>Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40/50)</p> <p>Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung</p>	

Dojang	
MITTWOCH	<p>18.00 - 19.30 Uhr</p> <p>Anfänger & Fortgeschrittene (Kids, Jugend, Erwachsene & Ü40/50)</p> <p>Zweikampftraining</p> <p style="text-align: right;">(Nikolai)</p>
	<p>19.30 - 21.30 Uhr</p> <p>Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40/50)</p> <p>Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung</p>

Dojang	
DONNERSTAG	17.30 - 19.00 Uhr Anfänger & Fortgeschrittene (Kids, Jugend, Erwachsene & Ü40/50) Zweikampftraining <div style="text-align: right;">(Denise)</div>
	19.00 - 20.30 Uhr Anfänger (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Grundlagen- und Techniktraining <div style="text-align: right;">(Monika)</div>
	20.45 - 22.00 Uhr Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Techniktraining Poomsae 6-16 <div style="text-align: right;">(Claudia)</div>

Dojang	
Freitag	17.30 - 18.30 Uhr Anfänger & Fortgeschrittene (Kids & Jugend) Grundlagentraining <div style="text-align: right;">(Frank)</div>
	18.30 - 19.15 Uhr Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene & Ü40/Ü50) Kraft- und Stabilisationstraining <div style="text-align: right;">(Frank)</div>
	19.15 - 20.30 Uhr Fortgeschrittene (Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Techniktraining **) Poomsae 6-16 <div style="text-align: right;">(Frank)</div>
	20.30 - 21.45 Uhr Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40/50) Grundlagen- und Selbstverteidigungstraining <div style="text-align: right;">(Frank)</div>

Dojang

Fitnessraum der "neuen" 3 Feld-Sporthalle
 Klaus-Groth Straße 11
 25436 Tomesch

Halle

Sporthalle der Grundschule Ellerhoop
 Dorfstraße 5
 25373 Ellerhoop

Hinweise zum Dojangtraining

*) Wenn eine Trainingseinheit nicht stattfindet, ist alternativ nach Abspreache ein freies Training möglich
 **) Vorab freies Aufwärmen