

Dojang	
MONTAG	17.00 - 18.15 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) Akrobatik (Theo)
	18.30 - 19.45 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 10 Jahre, Jugend ab 12 Jahre & Erwachsene *) Grundlagen- und Techniktraining (Theo)
	19.50 - 20.50 Uhr
	Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Kein Training am 20.05., 17.06. & 08.07.) (Frank)
	20.50 - 21.30 Uhr
Anfänger (ab Gelbgrüngurt) & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Selbstverteidigungstraining Taekwondo Defense (TKDD) (Kein Training am 20.05., 17.06. & 08.07.) (Frank)	
21.30 - 22.00 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Kraft- und Stabilisationstraining (Kein Training am 20.05., 17.06. & 08.07.) (Frank)	

Dojang	
DIENSTAG	18.15 - 19.30 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung
	19.30 - 21.00 Uhr
Neueinsteiger & Anfänger (bis Gelbgurt) (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagentraining (14-tägig - kein Training am 30.04., 14.05., 28.05., 11.06., 25.06. & 09.07.) (Monika)	
21.00 - 22.00 Uhr	
Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung	

Dojang		
MITTWOCH	17.15 - 18.15 Uhr	
	Anfänger (bis Grüngurt) (Kids ab 6 Jahre) Grundlagentraining (Kein Training am 08.05.) (Theo)	
	18.30 - 19.30 Uhr	
	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 10 Jahre, Jugend ab 12 Jahre & Erwachsene *) Wettkampftraining Turniersport (Kein Training am 08.05.) (Theo)	
	19.35 - 20.05 Uhr	
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> Fortgeschrittene (ab 1. Dan) (Jugend ab 14 Jahre) Akrobatik </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Freies Krafttraining </td> </tr> </table> (Kein Training am 08.05.) (Theo)	Fortgeschrittene (ab 1. Dan) (Jugend ab 14 Jahre) Akrobatik	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Freies Krafttraining
Fortgeschrittene (ab 1. Dan) (Jugend ab 14 Jahre) Akrobatik	Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Freies Krafttraining	
20.15 - 22.00 Uhr		
Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung		

DONNERSTAG	Dojang
	18.15 - 19.00 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Freies Training Turnier- & Prüfungsvorbereitung
	19.00 - 20.45 Uhr
	Anfänger (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagentraining (Kein Training am 09.05.)
	(Monika)
	20.45 - 22.00 Uhr
	Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Techniktraining Poomsae 9-17 (Kein Training am 09.05., 23.05., 06.06., 20.06., 04.07. & 11.07.)
	(Frank)

FREITAG	Dojang		
	16.00 - 17.00 Uhr		
	Anfänger (ab Weiß-Gelbgurt) (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) Techniktraining Poomsae 1-3 (Training am 10.05. nach Absprache)		
	(Theo)		
	17.15 - 18.15 Uhr		
	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene) Wettkampftraining Grundlagen (Im 14-tägigen Wechsel - Training am 10.05. nach Absprache) </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) Kicks Sprung- u. Drehkicks & Tricking </td> </tr> </table>	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene) Wettkampftraining Grundlagen (Im 14-tägigen Wechsel - Training am 10.05. nach Absprache)	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) Kicks Sprung- u. Drehkicks & Tricking
	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre, Erwachsene) Wettkampftraining Grundlagen (Im 14-tägigen Wechsel - Training am 10.05. nach Absprache)	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) Kicks Sprung- u. Drehkicks & Tricking	
	(Theo)		
18.30 - 20.00 Uhr			
Fortgeschrittene (Jugend ab 10 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Techniktraining Poomsae 4-11 (Training am 10.05. nach Absprache)			
(Theo)			
20.15 - 21.30 Uhr			
Anfänger & Fortgeschrittene (Jugend ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40) Grundlagen- und Selbstverteidigungstraining (Kein Training am 26.04., 03.05., 24.05., 31.05., 21.06., 28.06., 05.07. & 12.07.)			
(Frank)			
21.30 - 22.00 Uhr			
Neueinsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene (Erwachsene & Ü40) Kraft- und Stabilisationstraining (Kein Training am 26.04., 03.05., 24.05., 31.05., 21.06., 28.06., 05.07. & 12.07.)			
(Frank)			

SAMSTAG	Halle
	08.00 - 10.00 Uhr
	Anfänger & Fortgeschrittene (Kids ab 6 Jahre & Jugend ab 12 Jahre) Turniersport Freestyle & Technik (Auf Einladung)
	(Theo)

Dojang

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

Halle

Sporthalle der Johannes-Schwenenes-Schule
Am Schützenplatz
25436 Tomesch

Teilnahme am Dojangtraining

Trainingsteilnahme bei Theo

An den mit einem *) gekennzeichneten Trainingseinheiten ist die Teilnahme von Ü40 Sportler*innen möglich. Der Inhalt dieser Trainingseinheiten ist jedoch nicht auf diese Altersgruppe ausgerichtet.