

# ESSC-Übungsplan

Dezember 2018

SPORTART	LEITUNG	TAG	UHRZEIT	TRAININGSORT	BEMERKUNG
<b>Judo</b> (Zusatzbeitrag)	Sabine Denkwitz	Mo.	15.30 - 16.30	Hasselgrundhalle	ab 7 J.
	Sabine Denkwitz	Mo.	16.30 - 17.30	Hasselgrundhalle	Fortgeschr. 8-11 J.
	Sabine Denkwitz	Mo.	17.30 - 18.30	Hasselgrundhalle	Fortgeschr. 12-17 J.
	Sabine Denkwitz	Do.	17.30 - 19.00	Th.-Heuss-Schule	Fortgeschr. 12-17 J.
<b>Karate</b> (Zusatzbeitrag)	S. Adanski / I. Tempels	Mo.	17.30 - 18.30	Drei-Linden-Schule	Kinder 7-14 J.
	Slobodan Adanski	Mo.	18.30 - 19.30	Drei-Linden-Schule	Mittelstufe
	Slobodan Adanski	Mo.	19.00 - 20.30	Drei-Linden-Schule	Oberstufe
	S. Adanski / I. Tempels	Do.	17.45 - 18.30	Drei-Linden-Schule	Kinder 7-14 J.
	Slobodan Adanski	Do.	18.30 - 19.30	Drei-Linden-Schule	Mittelstufe
	Slobodan Adanski	Do.	19.30 - 20.30	Drei-Linden-Schule	Oberstufe
<b>Yoga</b> (Zusatzbeitrag)	Brigitte Fait	Mo.	19.30 - 21.00	ESSC-Clubhaus	
<b>Seniorinnengymn. Frauengymnastik</b> (Zusatzbeitrag)	Petra Kühnau	Mo.	09.30 - 10.30	ESSC-Clubhaus	
	Petra Kühnau	Mo.	19.00 - 20.00	Hasselgrundhalle	
<b>Gymnastik</b> (Zusatzbeitrag)	Anke Fischer	Do.	08.45 - 09.45	ESSC-Clubhaus	
	Anke Fischer	Do.	10.00 - 11.00	ESSC-Clubhaus	
<b>Wirbelsäulen- gymnastik + Entspannung</b> (Zusatzbeitrag)	Frank Bender	Di.	09.15 - 10.30	ESSC-Clubhaus	<b>Anmeldung erforderlich !</b>
	Frank Bender	Di.	16.30 - 17.45	ESSC-Clubhaus	
	Frank Bender	Di.	18.00 - 19.15	ESSC-Clubhaus	
	Frank Bender	Do.	20.00 - 21.15	ESSC-Clubhaus	
<b>Pilates</b> (Zusatzbeitrag)	Petra Kühnau	Mo.	10.45 - 11.45	ESSC-Clubhaus	<b>Anmeldung erforderlich !</b>
<b>STRONG by Zumba™</b> (Kursangebot/-gebühr)	Silke Hoffmann-Horvat	Mi.	19.00 - 20.00	ESSC-Clubhaus	<b>Anmeldung erforderlich !</b>
<b>Volleyball</b>	Rolf Schmidt	Mo.	19.00 - 20.30	Hasselgrundhalle	
<b>Sport für "Väter und Männer"</b>	Frank Bender	Mo.	21.00 - 23.00	Kahlbachhalle	(Krafttraining und Ball sportarten)
<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Stefanie Hauernert	Mo.	15.30 - 16.30	Hasselgrundhalle	1-3 Jahre
<b>Vorschul sport</b>	Stefanie Hauernert	Mo.	16.30 - 17.30	Hasselgrundhalle	4-6 Jahre
<b>Babys in Bewegung</b> (Kursangebot/-gebühr)	Markus Trusheim	Mi.	09.30 - 10.45	ESSC-Clubhaus	<b>Anmeldung erforderlich !</b>
		Mi.	10.45 - 12.00	ESSC-Clubhaus	

**Trainingszeiten während der Schulferien bitte bei den jeweiligen Trainern erfragen**

# ESSC-Übungsplan

Dezember 2018

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG	UHRZEIT	TRAININGSORT
<b>Grundausbildung Schwimmen</b> (Zusatzbeitrag)	Stefanie Haunert	Di.	14.45 - 18.30	Taunus Residenzen
	Cerstin Müller	Di.	17.00 - 18.30	Taunus Residenzen
	Frank Bender	Mi.	15.00 - 18.00	Taunus Residenzen
	Stefanie Haunert	Mi.	15.00 - 18.00	Taunus Residenzen
	Stefanie Haunert	Do.	17.00 - 19.30	Taunus Residenzen
	Stefanie Haunert	Fr.	14.45 - 17.45	Taunus Residenzen
	Julia Bayer	Fr.	15.30 - 17.45	Taunus Residenzen
<b>Wettkampfteam LG 3</b> (Zusatzbeitrag) (2x Trainingspflicht)	<b>Jg. 2010 - 2012</b>			
	Heike Montag	Mo.	18.00 - 20.00	Otfried-Preußler-Schule
	Frank Bender	Do.	18.30 - 20.00	Internat. Schule Sindlingen
	Frank Bender / Sigi Kleemann Sarah Homolla / Lukas Müller	Fr. Sa.	18.30 - 20.30 16.00 - 18.00	Internat. Schule Sindlingen Rhein-Main-Therme
<b>Wettkampfteam LG 2</b> (Zusatzbeitrag) (mind. 2x Trainingspflicht)	<b>Jg. 2008 - 2010</b>			
	Christian Pingen	Mo.	18.00 - 20.00	Otfried-Preußler-Schule
	Sarah Homolla	Do.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Frank Bender / Lukas Müller	Fr.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Sarah Homolla / Lukas Müller Frank Bender	Sa. So.	16.00 - 18.00 08.30 - 10.00	Rhein-Main-Therme Sportbad Kelsterbach
<b>Talentgruppe LG 1</b> (Zusatzbeitrag) (2-3x Trainingspflicht)	<b>Jg. 2006 - 2008</b>			
	Christian Pingen	Mo.	18.00 - 20.00	Otfried-Preußler-Schule
	Lukas Müller	Di.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Lukas Müller	Do.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Lukas Müller	Fr.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Sarah Homolla / Lukas Müller Frank Bender	Sa. So.	16.00 - 18.00 08.30 - 10.00	Rhein-Main-Therme Sportbad Kelsterbach
<b>Wettkampfteam LG A</b> (Zusatzbeitrag) (3- 5x Trainingspflicht)	<b>Jg. 2006 und älter</b>			
	Christian Pingen	Mo.	18.00 - 20.00	Otfried-Preußler-Schule
	Christian Pingen	Di.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Christian Pingen	Mi.	18.00 - 20.00	Otfried-Preußler-Schule
	Christian Pingen	Do.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Frank Bender	Fr.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Sarah Homolla / Lukas Müller Frank Bender	Sa. So.	16.00 - 18.00 08.30 - 10.00	Rhein-Main-Therme Sportbad Kelsterbach
<b>Mastersschwimmen</b>	Frank Bender	Di.	20.30 - 21.30	Internat. Schule Sindlingen
<b><u>SYNCHRONSCHWIMMEN</u></b>				
<b>Anfänger</b> (Zusatzbeitrag)	Christa Bender	Mo.	15.30 - 17.00	Taunus Residenzen
	C. Bender / Kerstin Smolnik	Do.	16.45 - 18.30	Taunus Residenzen
<b>Altersklasse D</b> (Zusatzbeitrag)	Christa Bender / U. Zölller	Di.	18.30 - 20.00	Internat. Schule Sindlingen
	Ulrike Zölller	Mi.	16.00 - 18.00	Hallenbad Sportschule Ffm.
<b>Altersklasse C</b> (Zusatzbeitrag)	Sebastian Gäßler / Sarah Fahr	Di.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	A. Gäßler / K. Smolnik	Mi.	16.00 - 18.00	Hallenbad Sportschule Ffm.
	A. Gäßler / K. Smolnik	Fr.	16.00 - 18.00	Hallenbad Sportschule Ffm.
<b>Altersklasse A/B</b> (Zusatzbeitrag)	A. Gäßler / K. Smolnik	Di.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	A. Gäßler / K. Smolnik	Mi.	16.00 - 18.00	Hallenbad Sportschule Ffm.
	A. Gäßler / K. Smolnik	Fr.	16.00 - 18.00	Hallenbad Sportschule Ffm.