

ESSC-Übungsplan

März 2019

SPORTART	LEITUNG	TAG	UHRZEIT	TRAININGSORT	BEMERKUNG
Judo (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.
Karate (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
Yoga (Zusatzbeitrag)	Brigitte Fait	Mo.	19.30 - 21.00	ESSC-Clubhaus	
Seniorinnengymn. Frauengymnastik (Zusatzbeitrag)	Petra Kühnau	Mo.	09.30 - 10.30	ESSC-Clubhaus	
	Petra Kühnau	Mo.	19.00 - 20.00	Hasselgrundhalle	
Gymnastik (Zusatzbeitrag)	Anke Fischer	Do.	08.45 - 09.45	ESSC-Clubhaus	
	Anke Fischer	Do.	10.00 - 11.00	ESSC-Clubhaus	
Wirbelsäulen- gymnastik + Entspannung (Zusatzbeitrag)	Frank Bender	Di.	09.15 - 10.30	ESSC-Clubhaus	Anmeldung erforderlich !
	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	
Bewegen + Schönen Fit + Gesund Sanft + Effektiv (Kursangebot/-gebühr)	Katja Krämer	Mi.	08.00 - 09.30	ESSC-Clubhaus	Anmeldung erforderlich !
	Katja Krämer	Mi.	12.15 - 13.15	ESSC-Clubhaus	
	Katja Krämer	Fr.	09.00 - 10.15	ESSC-Clubhaus	
Pilates (Zusatzbeitrag)	Petra Kühnau	Mo.	10.45 - 11.45	ESSC-Clubhaus	Anmeldung erforderlich !
STRONG by Zumba™ (Kursangebot/-gebühr)	Silke Hoffmann-Horvat	Mi.	19.00 - 20.00	ESSC-Clubhaus	Anmeldung erforderlich !
Volleyball	Rolf Schmidt	Mo.	19.00 - 20.30	Hasselgrundhalle	
Sport für "Väter und Männer"	Frank Bender	Mo.	21.00 - 23.00	Kahlbachhalle	(Krafttraining und Ballsportarten)
Eltern-Kind-Turnen	Stefanie Haurert	Mo.	15.30 - 16.30	Hasselgrundhalle	1-3 Jahre
Vorschulsport	Stefanie Haurert	Mo.	16.30 - 17.30	Hasselgrundhalle	4-6 Jahre
Babys in Bewegung (Kursangebot/-gebühr)	Markus Trusheim	Mi.	09.30 - 10.45	ESSC-Clubhaus	Anmeldung erforderlich !
		Mi.	10.45 - 12.00	ESSC-Clubhaus	

Trainingszeiten während der Schulferien bitte bei den jeweiligen Trainern erfragen

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG	UHRZEIT	TRAININGSORT
Grundausbildung Schwimmen (Zusatzbeitrag)	Stefanie Haunert	Di.	14.45 - 18.30	Taunus Residenzen
	Yuki Bender	Di.	15.30 - 17.00	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
	Yuki Bender	Fr.	15.00 - 18.00	Taunus Residenzen
Wettkampfteam LG 4 (Zusatzbeitrag) (2x Trainingspflicht)	Jg. 2011 - 2012			
	Heike Montag	Mo.	18.00 - 20.00	Otfried-Preußler-Schule
	Sigi Kleemann / C. Neuerburg	Do.	18.30 - 20.00	Internat. Schule Sindlingen
	Sigi Kleemann / C. Neuerburg	Fr.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Christian Neuerburg	Sa.	16.00 - 18.00	Rhein-Main-Therme
Wettkampfteam LG 3 (Zusatzbeitrag) (mind. 2x Trainingspflicht)	Jg. 2009 - 2011			
	Christian Pingen	Mo.	18.00 - 20.00	Otfried-Preußler-Schule
	Sarah Homolla / Frank Bender	Do.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Frank Bender	Fr.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Lukas Müller / Sarah Homolla	Sa.	16.00 - 18.00	Rhein-Main-Therme
	Frank Bender	So.	08.30 - 10.00	Sportbad Kelsterbach
Wettkampfteam LG 2 (Zusatzbeitrag) (2-3x Trainingspflicht)	Jg. offen			
	Christian Pingen	Mo.	18.00 - 20.00	Otfried-Preußler-Schule
	Lukas Müller / Christian Pingen	Di.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Lukas Müller / Christian Pingen	Do.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Lukas Müller / Christian Pingen	Fr.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Lukas Müller / Sarah Homolla	Sa.	16.00 - 18.00	Rhein-Main-Therme
	Frank Bender	So.	08.30 - 10.00	Sportbad Kelsterbach
Wettkampfteam LG 1 / 1 N (Zusatzbeitrag) (3-5x Trainingspflicht)	LG 1: Jg. 2005 und älter, LG 1 Nachwuchs (Jg. 2006-2009)			
	Christian Pingen	Mo.	18.00 - 20.00	Otfried-Preußler-Schule
	Lukas Müller / Christian Pingen	Di.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Christian Pingen	Mi.	18.00 - 20.00	Otfried-Preußler-Schule
	Lukas Müller / Christian Pingen	Do.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Lukas Müller	Fr.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Lukas Müller / Sarah Homolla	Sa.	16.00 - 18.00	Rhein-Main-Therme
	Frank Bender	So.	08.30 - 10.00	Sportbad Kelsterbach
Mastersschwimmen	Frank Bender	Di.	20.30 - 21.30	Internat. Schule Sindlingen

SYNCHRONSCHWIMMEN

Anfänger (Zusatzbeitrag)	Christa Bender	Mo.	15.30 - 17.00	Taunus Residenzen
	C. Bender / Kerstin Smolnik	Do.	16.45 - 18.30	Taunus Residenzen
Altersklasse D (Zusatzbeitrag)	Christa Bender / U. Zölller	Di.	18.30 - 20.00	Internat. Schule Sindlingen
	Ulrike Zölller	Mi.	16.00 - 18.00	Hallenbad Sportschule Ffm.
Altersklasse C (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.
Altersklasse A/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.