



ESSC-Übungsplan

(Stand 06.08.2020)

SPORTART	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT	BEMERKUNG
Judo (Zusatzbeitrag)	Sabine Denkewitz	Mo. 15.30 - 16.30	Hasselgrundhalle	ab 7 J.
	Sabine Denkewitz	Mo. 16.30 - 17.30	Hasselgrundhalle	Fortgeschr. 8-11 J.
	Sabine Denkewitz	Mo. 17.30 - 18.30	Hasselgrundhalle	Fortgeschr. 12-17 J.
	Sabine Denkewitz	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. 19.30 - 21.00	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	
Seniorinnengymnastik 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	
Pilates (Zusatzbeitrag)	Petra Kühnau	Mo. 10.45 - 11.45	ESSC-Clubhaus	Anmeldung erforderlich !
STRONG Nation™ (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 Männer	Frank Bender	Mo. 21.00 - 23.00	Kahlbachhalle	(Krafttraining und Fußball)
Eltern-Kind-Turnen	Lukas Müller	Mo. 15.30 - 16.30	Hasselgrundhalle	1-3 Jahre
Vorschulsport	Lukas Müller	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	

SCHWIMMEN

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
Grundausbildung Schwimmen (Zusatzbeitrag)	N.N.*	Di. 14.45 - 18.30	Taunus Residenzen
	N.N.*	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
	N.N.*	Mi. 15.00 - 18.00	Taunus Residenzen
	N.N.* / Tobias Müller	Do. 17.00 - 19.30	Taunus Residenzen
* Fragen zum Trainingsplan: schwimmsport@essc-online.de	N.N.*	Fr. 14.45 - 17.45	Taunus Residenzen
	Julia Löw	Fr. 15.00 - 17.15	Taunus Residenzen



SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
Wettkampfteam LG 4 N (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2-3x Wassertraining)	Jg. 2012 - 2013 Frank Bender Julia Löw Christian Neuerburg	Mi. 16.30 - 17.15 Fr. 17.15 - 18.00 Sa. 16.00 - 18.00	Taunus Residenzen Taunus Residenzen Rhein-Main-Therme
Wettkampfteam LG 4 (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2-3x Wassertraining)	Jg. 2010 - 2012 Christian Neuerburg Sigi Kleemann S. Kleemann / C. Neuerburg Christian Neuerburg / u.a.	Mo. 17.30 - 18.55 Do. 18.30 - 19.30 Fr. 18.30 - 20.30 Sa. 16.00 - 18.00	ESSC-Clubhaus Internat. Schule Sindlingen Internat. Schule Sindlingen Rhein-Main-Therme
Wettkampfteam LG 3 (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2-3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	Jg. 2009 - 2011 Christian Neuerburg Frank Bender / Sarah Homolla Frank Bender Sarah Homolla / Lukas Müller Frank Bender	Mo. 17.30 - 18.55 Do. 18.30 - 20.30 Fr. 18.30 - 20.30 Sa. 16.00 - 18.00 So. 08.30 - 10.00	ESSC-Clubhaus Internat. Schule Sindlingen Internat. Schule Sindlingen Rhein-Main-Therme Sportbad Kelsterbach
Wettkampfteam LG 2 (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2-3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	Jg. offen Heike Montag / u.a. Lukas Müller Lukas Müller Frank Bender	Mo. 18.00 - 20.00 Fr. 18.30 - 20.30 Sa. 16.00 - 18.00 So. 08.30 - 10.00	Otfried Preußler Schule Internat. Schule Sindlingen Rhein-Main-Therme Sportbad Kelsterbach
Wettkampfteam LG 1 / 1 N (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 3-5x Wasser- und 2x Athletiktraining)	LG 1: Jg. 2005 und älter, LG 1 Nachwuchs (Jg. 2006-2009) Heike Montag / u.a. Lukas Müller / Julia Löw Lukas Müller Lukas Müller / Julia Löw Lukas Müller Lukas Müller / Julia Löw Lukas Müller / Sarah Homolla Frank Bender	Mo. 18.00 - 20.00 Di. 18.30 - 20.30 Mi. 18.00 - 20.00 Do. 18.30 - 20.30 Fr. 16.30 - 18.00 Fr. 18.30 - 20.30 Sa. 16.00 - 18.00 So. 08.30 - 10.00	Otfried Preußler Schule Internat. Schule Sindlingen Otfried Preußler Schule Internat. Schule Sindlingen Kahlbachhalle Internat. Schule Sindlingen Rhein-Main-Therme Sportbad Kelsterbach
Mastersschwimmen	Frank Bender	Di. 20.30 - 21.30	Internat. Schule Sindlingen

SYNCHRONSCHWIMMEN

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
Grundausbildung (Zusatzbeitrag)	Christa Bender C. Bender / Kerstin Smolnik	Mo. 15.30 - 17.00 Do. 16.45 - 18.30	Taunus Residenzen Taunus Residenzen
Altersklasse D (Zusatzbeitrag)	Christa Bender / U. Zöllner Ulrike Zöllner	Di. 18.30 - 20.00 Mi. 16.00 - 18.00	Internat. Schule Sindlingen Hallenbad Sportschule Ffm.
Altersklasse C (Zusatzbeitrag)	Sebastian Gäßler / Sarah Fahr A. Gäßler / K. Smolnik A. Gäßler / K. Smolnik	Di. 18.30 - 20.30 Mi. 16.00 - 18.00 Fr. 16.00 - 18.00	Internat. Schule Sindlingen Hallenbad Sportschule Ffm. Hallenbad Sportschule Ffm.
Altersklasse A/B (Zusatzbeitrag)	A. Gäßler / K. Smolnik A. Gäßler / K. Smolnik A. Gäßler / K. Smolnik	Di. 18.30 - 20.30 Mi. 16.00 - 18.00 Fr. 16.00 - 18.00	Internat. Schule Sindlingen Hallenbad Sportschule Ffm. Hallenbad Sportschule Ffm.

Trainingszeiten während der Schulferien bitte bei den jeweiligen Trainern erfragen