



ESSC-Übungsplan

(Stand 15.06.2021)

ANGEBOT	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT	BEMERKUNG
Judo (Zusatzbeitrag) * Fragen zum Training: hallensport@essc-online.de	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	<i>Beginn nach den Sommerferien</i>
Seniorinnengymnastik Frauengymnastik (Zusatzbeitrag)	Petra Kühnau	Mo. 09.30 - 10.30	ESSC-Clubhaus	<i>Beginn am 5.7.</i>
	Petra Kühnau	Mo. 19.00 - 20.00	Hasselgrundhalle	<i>Beginn am 5.7.</i>
Gymnastik (Zusatzbeitrag)	Anke Fischer	Do. 08.45 - 09.45	ESSC-Clubhaus	<i>Beginn nach den Sommerferien</i>
	Anke Fischer	Do. 10.00 - 11.00	ESSC-Clubhaus	
Wirbelsäulengymnastik + Entspannung (Zusatzbeitrag)	Frank Bender	Di. 09.15 - 10.30	ESSC-Clubhaus	Anmeldung erforderlich ! <i>Beginn nach den Sommerferien</i>
	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 <i>Beginn am 5.7.</i>	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 (1-3)	Lukas Müller	Mo. 15.30 - 16.30	Hasselgrundhalle	<i>Beginn nach den...</i>
Vorschulsport (4-6 J.)	Lukas Müller	Mo. 16.30 - 17.30	Hasselgrundhalle	<i>---Sommerferien</i>
Babys in Bewegung (Kursangebot/-gebühr)	Markus Trusheim	Mi. 09.30 - 10.45	ESSC-Clubhaus	Anmeldung erfordl. <i>Beginn noch offen</i>
		Mi. 10.45 - 12.00	ESSC-Clubhaus	

SCHWIMMEN

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
Grundausbildung Schwimmen (Zusatzbeitrag)	N.N.	Di.	<i>Fragen zum Trainingsplan: schwimmsport@essc-online.de</i>
	N.N.	Di.	
	Cerstin Müller	Di.	
	Frank Bender	Mi.	
	N.N.	Mi.	
	N.N. / Tobias Müller	Do.	
	N.N.	Fr.	
Julia Löw	Fr.		



SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
Wettkampfteam LG 4 N (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2x Training)	Jg. 2013 - 2014 Sigi Kleemann Sigi Kleemann	Mo. 17.00 - 18.00 Sa. 16.00 - 18.00	Sportplatz Bad Soden Rhein-Main-Therme
Wettkampfteam LG 4 (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2-3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	Jg. 2012 - 2014 Christian Neuerburg Christian Neuerburg Christian Neuerburg	Mo. 18.15 - 19.30 19.45 - 20.40 Fr. 18.15 - 19.30 19.45 - 20.40 Sa. 16.00 - 18.00	Sportplatz Bad Soden Freibad Bad Soden Sportplatz Bad Soden Freibad Bad Soden Rhein-Main-Therme
Wettkampfteam LG 3 (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2-3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	Jg. 2011 - 2013 Heike Montag Sarah Homolla / Frank Bender Frank Bender Frank Bender Frank Bender	Mo. 18.15 - 19.30 Di. 19.45 - 21.00 Do. 19.45 - 21.15 Sa. 16.00 - 18.00 So. 18.00 - 20.00	Sportplatz Bad Soden Freibad Bad Soden Freibad Bad Soden Rhein-Main-Therme Hallenbad Hochheim
Wettkampfteam LG 2 (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2-3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	Jg. 2008-2011 Julia Löw Julia Löw Julia Löw	Mo. 18.15 - 19.30 19.45 - 21.15 Do. 18.15 - 19.30 19.45 - 21.15 So. 19.45 - 21.15	Sportplatz Bad Soden Freibad Bad Soden Sportplatz Bad Soden Freibad Bad Soden Freibad Bad Soden
Wettkampfteam LG 1 (Zusatzbeitrag) (Pflicht Jg 2008 u.ä.: 5-6x Training Pflicht Jg. 2009-2010: 4-5x Training)	LG 1: Jg. 2008 und älter, 2009-2010) Lukas Müller / Heike Montag Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller Frank Bender	Mo. 19.45 - 21.15 Di. 19.30 - 21.00 Mi. 18.00 - 20.00 Do. 19.45 - 21.15 Fr. 19.45 - 21.15 Sa. 19.45 - 21.15 So. 19.45 - 21.15	Freibad Bad Soden Rosenhöhe Offenbach Otfried-Preußler-Schule Freibad Bad Soden Freibad Bad Soden Freibad Bad Soden Freibad Bad Soden
Mastersschwimmen und Vereinschwimmen für Mitglieder	Frank Bender	Do. 19.45 - 21.00	Freibad Bad Soden

SYNCHRONSCHWIMMEN

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
Grundausbildung (Zusatzbeitrag) * Fragen zum Trainingsplan: synchroanfaenger@essc-online.de	Sarah Fahr / Christa Bender	Fr. 19.15 - 20.30	Sportplatz und Freibad Bad Soden
Fortgeschrittene (Zusatzbeitrag) * Fragen zum Trainingsplan: synchro@essc-online.de	Annette Gäßler	Do. 19.45 - 21.00	Freibad Bad Soden

Trainingszeiten während der Schulferien bitte bei den jeweiligen Trainern erfragen