



# ESSC-Übungsplan

(Stand 01.10.2021)

ANGEBOT	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT	BEMERKUNG
<b>Judo</b> (Zusatzbeitrag) * Fragen zum Training: <a href="mailto:hallensport@essc-online.de">hallensport@essc-online.de</a>	Sabine Denkewitz * Sabine Denkewitz * Sabine Denkewitz * Sabine Denkewitz *	Mo. 15.30 - 16.30 Mo. 16.30 - 17.30 Mo. 17.30 - 18.30 Do. 17.30 - 19.00	Hasselgrundhalle Hasselgrundhalle Hasselgrundhalle Th.-Heuss-Schule	ab 7 J. Fortgeschr. 8-11 J. Fortgeschr. 12-17 J. Fortgeschr. 12-17 J.
<b>Karate</b> (Zusatzbeitrag)	Slobodan Adanski Slobodan Adanski Slobodan Adanski Slobodan Adanski Slobodan Adanski Slobodan Adanski	Mo. 17.30 - 18.30 Mo. 18.30 - 19.30 Mo. 19.30 - 21.00 Do. 17.45 - 18.30 Do. 18.30 - 19.30 Do. 19.30 - 20.30	Drei-Linden-Schule Drei-Linden-Schule Drei-Linden-Schule Drei-Linden-Schule Drei-Linden-Schule Drei-Linden-Schule	Unterstufe ab 8. Kyu Mittelstufe ab 6. Kyu Oberstufe Unterstufe/Anfänger Mittelstufe ab 6. Kyu Oberstufe
<b>Yoga</b> (Zusatzbeitrag)	Brigitte Fait	Mo. 19.30 - 21.00	ESSC-Clubhaus	
<b>Seniorinnengymnastik</b> <b>Frauengymnastik</b> (Zusatzbeitrag)	Petra Kühnau Petra Kühnau	Mo. 09.30 - 10.30 Mo. 19.00 - 20.00	ESSC-Clubhaus Hasselgrundhalle	
<b>Gymnastik</b> (Zusatzbeitrag)	Anke Fischer Anke Fischer	Do. 08.45 - 09.45 Do. 10.00 - 11.00	ESSC-Clubhaus ESSC-Clubhaus	
<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> + Entspannung (Zusatzbeitrag)	Frank Bender Frank Bender Frank Bender Frank Bender	Di. 16.30 - 17.45 Di. 18.00 - 19.15 Mi. 09.15 - 10.30 Do. 20.00 - 21.15	ESSC-Clubhaus ESSC-Clubhaus ESSC-Clubhaus ESSC-Clubhaus	<b>Anmeldung erforderlich !</b>
<b>Pilates</b> (Zusatzbeitrag)	Petra Kühnau	Mo. 10.45 - 11.45	ESSC-Clubhaus	<b>Anmeldung erforderlich !</b>
<b>STRONG Nation™</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 Männer</b>	Frank Bender	Mo. 21.00 - 23.00	Kahlbachhalle	(Krafttraining und Fußball)
<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Monika Ibrahim	Mo. 15.30 - 16.30	Hasselgrundhalle	1-3 Jahre
<b>Vorschulsport</b>	Monika Ibrahim	Mo. 16.30 - 17.30	Hasselgrundhalle	4-6 Jahre

## SCHWIMMEN

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
<b>Grundausbildung Schwimmen</b> (Zusatzbeitrag)	Frank Bender/Lukas Müller und Assistenztrainer Mehrere Gruppen parallel/hintereinander	Sa. 16.00-18.00	Rhein-Main-Therme  <i>Fragen zum Trainingsplan: <a href="mailto:schwimmsport@essc-online.de">schwimmsport@essc-online.de</a></i>

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



SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
<b>Wettkampfteam LG 4</b> (Zusatzbeitrag) (1-2x Wasser- und 1x Athletiktraining)	<b>Jg. 2013 - 2014</b> N.N. Sigi Kleemann Sigi Kleemann Sigi Kleemann	Athletiktraining noch offen Fr. 18.30 - 19.45 Sa. 16.00 - 17.00 Sa. 17.00 - 18.00	ISF Sindlingen Rhein-Main-Therme Rhein-Main-Therme
<b>Wettkampfteam LG 3</b> (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2x Wasser- und 1x Athletiktraining)	<b>Jg. 2011 - 2013</b> Heike Montag/Frank Bender Sarah Homolla Frank Bender Frank Bender	Mo. 18.00 - 20.00 Di. 18.30 - 20.30 Do. 18.30 - 20.30 So. 08.30 - 10.00	Otfried-Preußler-Schule ISF Sindlingen ISF Sindlingen Sportbad Kelsterbach
<b>Wettkampfteam LG 2</b> (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	<b>Jg. 2008-2011</b> Heike Montag/Frank Bender Christian Neuerburg Christian Neuerburg Heike Montag Christian Neuerburg	Mo. 18.00 - 20.00 Di. 18.30 - 20.30 Do. 18.30 - 20.30 Fr. 18.30 - 20.00 Sa. 16.00 - 18.00	Otfried-Preußler-Schule ISF Sindlingen ISF Sindlingen ISF Sindlingen Rhein-Main-Therme
<b>Wettkampfteam LG 1/1 N</b> (Zusatzbeitrag) (Pflicht Jg. 2008 u.ä.: 5-6x Training Pflicht Jg. 2009-2010: 4-5x Training)	<b>LG 1: Jg. 2008 und älter, 2009-2010)</b> Julia Löw Julia Löw Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller	Di. 18.30 - 20.00 Di. 20.00 - 21.30 Di. 19.30 - 21.00 Mi. 18.00 - 20.00 Do. 18.30 - 20.30 Fr. 18.30 - 20.30 Sa. 13.30 - 15.00 So. 12.00 - 14.00 So. 18.00 - 20.00	ISF Sindlingen (LG 1N) ISF Sindlingen (LG 1A) Rosenhöhe Offenbach (LG 1) Otfried-Preußler-Schule ISF Sindlingen ISF Sindlingen Rosenhöhe Offenbach Rosenhöhe Offenbach Hallenbad Hochheim
<b>Mastersschwimmen und Vereinsschwimmen für Mitglieder</b>	Frank Bender	Di. 20.30 - 21.30	ISF Sindlingen

## SYNCHRONSCHWIMMEN

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
<b>Anfänger</b> (Zusatzbeitrag)	C. Bender/S. Fahr/S. Gäßler Christa Bender/Sarah Fahr	Di. 18.30 - 20.00 So. 08.30 - 10.00	ISF Sindlingen Sportbad Kelsterbach
<b>Altersklassen C + D</b> (Zusatzbeitrag)	E. Hermann/K. Smolnik	Di. 18.30 - 20.30	ISF Sindlingen
<b>Altersklassen JABCD</b> (Zusatzbeitrag)	A. Gäßler/K. Smolnik/ A. Langsteiner/V. v.Rosen Annette Gäßler	Mi. 16.00 - 18.00 Fr. 16.00 - 18.00 Samstag nach Vereinbarung	Hallenbad Sportschule Ffm. Hallenbad Sportschule Ffm. Hallenbad Sportschule Ffm.

Fragen zum Trainingsplan: [synchro@essc-online.de](mailto:synchro@essc-online.de)

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