



ESSC-Übungsplan

(Stand April 2022)

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)	Slobodan Adanski	Mo. 17.30 - 18.30	Drei-Linden-Schule	Unterstufe ab 8. Kyu
	Slobodan Adanski	Mo. 18.30 - 19.30	Drei-Linden-Schule	Mittelstufe ab 6. Kyu
	Slobodan Adanski	Mo. 19.30 - 21.00	Drei-Linden-Schule	Oberstufe
	Slobodan Adanski	Do. 17.45 - 18.30	Drei-Linden-Schule	Unterstufe/Anfänger
	Slobodan Adanski	Do. 18.30 - 19.30	Drei-Linden-Schule	Mittelstufe ab 6. Kyu
	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. 16.30 - 17.45	ESSC-Clubhaus	Anmeldung erforderlich !
	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	N.N. – z.Z. ausgesetzt	Mo. 15.30 - 16.30	Hasselgrundhalle	1-3 Jahre
Vorschulsport	N.N. – z.Z. ausgesetzt	Mo. 16.30 - 17.30	Hasselgrundhalle	4-6 Jahre

SCHWIMMEN

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

Trainingszeiten während der Schulferien bitte bei den jeweiligen Trainern erfragen



SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
Wettkampfteam LG 4 (Zusatzbeitrag) (1-2x Wasser- und 1x Athletiktraining)	Jg. 2013 - 2015 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
Wettkampfteam LG 3 (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2x Wasser- und 1x Athletiktraining)	Jg. 2011 - 2013 Heike Montag Sarah Homolla Frank Bender Frank Bender Frank Bender	Mo. 18.00 - 20.00 Di. 18.30 - 20.30 Do. 18.30 - 20.30 Fr. 18.30 - 20.15 So. 08.30 - 10.00	Otfried-Preußler-Schule ISF Sindlingen ISF Sindlingen ISF Sindlingen Sportbad Kelsterbach
Wettkampfteam LG 2 (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	Jg. 2008-2011 Heike Montag/Frank Bender Christian Neuerburg Christian Neuerburg Frank Bender Christian Neuerburg Frank Bender	Mo. 18.00 - 20.00 Di. 18.30 - 20.30 Do. 18.30 - 20.30 Fr. 18.30 - 20.15 Sa. 16.00 - 18.00 So. 08.30 - 10.00	Otfried-Preußler-Schule ISF Sindlingen ISF Sindlingen ISF Sindlingen Rhein-Main-Therme Sportbad Kelsterbach
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) Julia Löw Frank Bender Lukas Müller 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. 16.30 - 18.00 Fr. 18.30 - 20.30 Sa. 12.00 - 14.00 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 Kahlbachhalle ISF Sindlingen Rosenhöhe Offenbach Rosenhöhe Offenbach Hallenbad Hochheim
Masterschwimmen und Vereinschwimmen für Mitglieder	Frank Bender	Di. 20.30 - 21.30	ISF Sindlingen

SYNCHRONSCHWIMMEN

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
Anfänger (Zusatzbeitrag)	C. Bender/S. Fahr/S. Gäßler C. Bender/S. Fahr/V. v. Rosen	Di. 18.30 - 20.00 So. 08.30 - 10.00	ISF Sindlingen Sportbad Kelsterbach
Altersklassen C + D (Zusatzbeitrag)	K. Smolnik/A. Gäßler/ S. Gäßler/E. Hermann	Di. 18.30 - 20.30	ISF Sindlingen
Altersklassen JABCD (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

Trainingszeiten während der Schulferien bitte bei den jeweiligen Trainern erfragen