



ESSC-Übungsplan

(Stand September 2022)

ANGEBOT	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT	BEMERKUNG
Judo (Zusatzbeitrag) * Fragen zum Training: judo@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) * Fragen zum Training: karate@essc-online.de	Slobodan Adanski	Mo. 17.30 - 18.30	Drei-Linden-Schule	Unterstufe bis 7. 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 bis 7. Kyu
	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. 19.00 - 20.30	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	Mo. 16.00 - 17.15	ESSC-Clubhaus	Anmeldung erforderlich !
	Frank Bender	Mo. 17.30 - 18.45	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	
Krafttraining	Frank Bender	Mo. 19.00 - 20.30	Kahlbachhalle (Kraftraum)	
Eltern-Kind-Turnen	Andre Hahl	Mo. 15.00 - 16.00	Hasselgrundhalle	1-3 Jahre
Vorschulsport	Andre Hahl	Mo. 16.00 - 17.00	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) (Pflicht: 2x Wasser- und 1x Athletiktraining)	Jg. 2014 - 2016 Andre Hahl Sigi Kleemann Julia Knop Julia Knop	Mo. 17.00 - 18.00 Fr. 18.30 - 19.45 Sa. 16.00 - 18.00 So. 08.30 - 10.00	Hasselgrundhalle ISF Sindlingen Rhein-Main-Therme Sportbad Kelsterbach
Wettkampfteam LG 3 (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2-3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	Jg. 2012 - 2014 Heike Montag Elias Alfonso Frank Bender/Julia Knop Frank Bender Frank Bender	Mo. 18.00 - 20.00 Mi. 16.00 - 18.00 Do. 18.30 - 20.30 Fr. 18.30 - 20.00 So. 08.30 - 10.00	Otfried-Preußler-Schule Rhein-Main-Therme ISF Sindlingen ISF Sindlingen Sportbad Kelsterbach
Wettkampfteam LG 2 (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 3-4x Training)	Jg. 2009-2013 Heike Montag Julia Löw Julia Löw Julia Löw Frank Bender/Elias Alfonso Frank Bender	Mo. 18.00 - 20.00 Di. 18.30 - 20.30 Mi. 16.30 - 18.30 Do. 18.00 - 20.00 Fr. 18.30 - 20.00 So. 08.30 - 10.00	Otfried-Preußler-Schule ISF Sindlingen Rhein-Main-Therme Rhein-Main-Therme ISF Sindlingen Sportbad Kelsterbach
Wettkampfteam LG 1 1.Mannschaft (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 4-5x Training)	Anna Brockmann Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller	Mo. 16.00 - 18.00 Di. 19.30 - 21.00 Mi. 18.00 - 20.00 Do. 18.30 - 20.30 Fr. 16.30 - 18.00 Fr. 18.15 - 21.00 Sa. 18.00 - 20.00 So. 18.00 - 20.00	Rhein-Main-Therme Rosenhöhe Offenbach Otfried-Preußler-Schule ISF Sindlingen KSC-Vereinsraum Rhein-Main-Therme Rhein-Main-Therme Hallenbad Hochheim
Wettkampfteam LG 1 2.Mannschaft (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 3-4x Training)	Frank Bender Christian Neuerburg Lukas Müller Frank Bender Christian Neuerburg	Mo. 19.00 - 20.30 Di. 18.30 - 20.30 Mi. 18.00 - 20.00 Fr. 20.00 - 21.30 So. 18.00 - 20.00	Kahlbachhalle ISF Sindlingen Otfried-Preußler-Schule ISF Sindlingen 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