



ESSC-Übungsplan

(Stand März 2023)

| 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 - 19.00 | 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 8. Kyu |
| | Slobodan Adanski | Mo. 18.30 - 19.30 | Drei-Linden-Schule | Mittelstufe ab 7. Kyu |
| | Slobodan Adanski | Mo. 19.30 - 21.00 | Drei-Linden-Schule | Oberstufe |
| | Slobodan Adanski | Do. 17.45 - 18.30 | Drei-Linden-Schule | Unterstufe bis 8. Kyu |
| | Slobodan Adanski | Do. 18.30 - 19.30 | Drei-Linden-Schule | Mittelstufe ab 7. 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 Fragen zum Trainingsplan: 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