



# Übungsplan

(Stand Mai 2023)

SPORTART	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT	BEMERKUNG
<b>Judo</b> (Zusatzbeitrag)	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.
<b>Karate</b> (Zusatzbeitrag)	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
<b>Yoga</b> (Zusatzbeitrag)	Brigitte Fait	Mo. 19.00 - 20.30	ESSC-Clubhaus	
<b>Seniorinnengymnastik</b> <b>Frauengymnastik</b> (Zusatzbeitrag)	Petra Kühnau	Mo. 09.30 - 10.30	ESSC-Clubhaus	
	Petra Kühnau	Mo. 19.00 - 20.00	Hasselgrundhalle	
<b>Gymnastik</b> (Zusatzbeitrag)	Anke Fischer	Do. 08.45 - 09.45	ESSC-Clubhaus	
	Anke Fischer	Do. 10.00 - 11.00	ESSC-Clubhaus	
<b>Wirbelsäulen-</b> <b>gymnastik</b> <b>+ Entspannung</b> (Zusatzbeitrag)	Frank Bender *	Mo. 16.00 - 17.15	ESSC-Clubhaus	<b>Anmeldung</b> <b>erforderlich !</b>
	Frank Bender *	Mo. 17.30 - 18.45	ESSC-Clubhaus	
	Frank Bender *	Do. 20.00 - 21.15	ESSC-Clubhaus	
<b>Pilates</b> (Zusatzbeitrag)	Petra Kühnau	Mo. 10.45 - 11.45	ESSC-Clubhaus	<b>Anmeldung</b> <b>erforderlich !</b>
<b>STRONG Nation™</b> (Kursangebot/-gebühr)	Silke Hoffmann-Horvat	Mi. 19.00 - 20.00	ESSC-Clubhaus	<b>Anmeldung</b> <b>erforderlich !</b>
<b>Volleyball</b>	Rolf Schmidt	Mo. 19.00 - 20.30	Hasselgrundhalle	
<b>Krafttraining</b>	Frank Bender *	Mo. 19.00 - 20.30	Kahlbachhalle Kraftraum	
<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Andre Hahl	Mo. 15.00 - 16.00	Hasselgrundhalle	1-3 Jahre
<b>Vorschulsport</b>	Andre Hahl	Mo. 16.00 - 17.00	Hasselgrundhalle	4-6 Jahre

Fragen zum Trainingsplan: [hallensport@essc-online.de](mailto:hallensport@essc-online.de) bzw. \* [schwimmsport@essc-online.de](mailto:schwimmsport@essc-online.de)

## SCHWIMMEN

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
<b>Grundausbildung</b> <b>Schwimmen</b> (Zusatzbeitrag)	Frank Bender/Lukas Müller und Assistenztrainer Mehrere Gruppen parallel bzw. hintereinander	Sa. 16.00 - 18.00	Rhein-Main-Therme
<b>Mastersschwimmen und</b> <b>Vereinsschwimmen für Mitglieder</b>	Frank Bender	Di. 20.30 - 21.30 Do. 19.45 - 21.00 Fr. 20.00 - 21.30	ISF Sindlingen FreiBadSoden (Einlass 19.30) ISF Sindlingen

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



SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
<b>Wettkampfteam LG 4</b> (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2x Wasser- und 1x Athletiktraining)	<b>Jg. 2014 - 2016</b> Andre Hahl Sigi Kleemann Julia Knop Julia Knop	Mo. 17.00 - 18.30 Fr. 18.30 - 19.45 Sa. 16.00 - 18.00 Sa. 08.30 - 10.00	Hasselgrundhalle ISF Sindlingen Rhein-Main-Therme Sportbad Kelsterbach
<b>Wettkampfteam LG 3</b> (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2-3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	<b>Jg. 2012 - 2014</b> Heike Montag Elias Alfonso Frank Bender/Julia Knop Frank Bender Frank Bender	Mo. 18.00 - 20.00 Mi. 10.00 - 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
<b>Wettkampfteam LG 2</b> (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 3-4x Wasser- und 1x Athletiktraining)	<b>Jg. 2009 - 2013</b> Heike Montag Julia Löw Elias Alfonso Julia Löw Julia Löw 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
<b>Wettkampfteam LG 1</b> <b>1. Mannschaft</b> (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
<b>Wettkampfteam LG 1</b> <b>2. Mannschaft</b> (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

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

## SYNCHRONSCHWIMMEN

SYNCHROGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
<b>Nachwuchs 1+2</b> (Zusatzbeitrag)	C. Bender / S. Fahr / S. Gäßler C. Bender / S. Fahr/ E. Hermann / V. von Rosen	Di. 18.30 - 20.00 So. 08.30 - 10.00	ISF Sindlingen Sportbad Kelsterbach
<b>Altersklassen C + D</b> (Zusatzbeitrag)	K. Smolnik / A. Gäßler / E. Hermann / C. Jakob	Di. 18.30 - 20.30	ISF Sindlingen
<b>Altersklassen ABCD</b> (Zusatzbeitrag)	A. Gäßler / K. Smolnik / V. von Rosen / A. Langsteiner	Mi. 16.00 - 18.00 Fr. 16.00 - 18.00	Hallenbad Sportschule Ffm. Hallenbad Sportschule Ffm.
<b>Altersklassen Junioren</b> (Zusatzbeitrag)	A. Gäßler / A. Langsteiner	Do. 20.00 - 22.00	Hallenbad Sportschule Ffm.
<b>Altersklassen JABC</b> (Zusatzbeitrag)	A. Gäßler / K. Smolnik	Wochenende nach Vereinbarung	Hallenbad Sportschule Ffm.

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