



Übungsplan

(Stand Juli 2024)

| SPORTART | LEITUNG | TAG + UHRZEIT | TRAININGSORT | BEMERKUNG |
|---|-----------------------|-------------------|-------------------------|---|
| Judo (Zusatzbeitrag) | Sabine Denkwitz | Mo. 15.30 - 16.30 | Hasselgrundhalle | ab 7 J. |
| | Sabine Denkwitz | Mo. 16.30 - 17.30 | Hasselgrundhalle | Fortgeschr. 8-11 J. |
| | Sabine Denkwitz | Mo. 17.30 - 19.00 | Hasselgrundhalle | Fortgeschr. 12-17 J. |
| | Sabine Denkwitz | 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 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 | Brigitte Fait | Mo. 19.00 - 20.30 | ESSC-Clubhaus | (Zusatzbeitrag) |
| Seniorinnengymnastik Frauengymnastik | Petra Kühnau | Mo. 09.30 - 10.30 | ESSC-Clubhaus | (Zusatzbeitrag) |
| | Petra Kühnau | Mo. 19.00 - 20.00 | Hasselgrundhalle | (Zusatzbeitrag) |
| Gymnastik | Anke Fischer | Do. 08.45 - 09.45 | ESSC-Clubhaus | (Zusatzbeitrag) |
| | Anke Fischer | Do. 10.00 - 11.00 | ESSC-Clubhaus | (Zusatzbeitrag) |
| 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 | Monika Ibrahimimi ** | Mo. 15.00 - 16.00 | Hasselgrundhalle | 1-4 Jahre |
| Vorschulsport | Monika Ibrahimimi ** | Mo. 16.00 - 17.00 | Hasselgrundhalle | 5-6 Jahre |
| Radfahren | Marco Koch | Mo. 18.00 | Treffpunkt am Clubhaus | bitte anmelden: rad@essc-online.de |

Fragen: hallensport@essc-online.de bzw. * schwimmsport@essc-online.de sowie ** kinderturnen@essc-online.de

SCHWIMMEN

| SCHWIMMGRUPPE | LEITUNG | TAG + UHRZEIT | TRAININGSORT |
|--|---|---|--|
| Grundausbildung Schwimmen (Zusatzbeitrag) | Frank Bender/Lukas Müller Ivan Makarskyi und Assistentztrainer Mehrere Gruppen parallel bzw. hintereinander | Sa. 16.00 - 18.00 | Rhein-Main-Therme |
| Masterschwimmen und Vereinsschwimmen für Mitglieder | 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



Übungsplan

(Stand Juli 2024)

| SCHWIMMGRUPPE | LEITUNG | TAG + UHRZEIT | TRAININGSORT |
|--|--|---|--|
| Wettkampfteam LG 4 (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2-3x Wasser- und 1x Athletiktraining) | Jg. 2015 - 2017 Monika Ibrahim Sigi Kleemann Julia Knop Julia Knop | Mo. 17.00 - 18.30 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 - 2016 Heike Montag Moritz Deibel Frank Bender/Moritz Deibel Frank Bender/Moritz Deibel Moritz Deibel Frank Bender | Mo. 18.00 - 20.00 Mi. 16.00 - 18.00 Do. 16.00 - 18.00 Fr. 18.30 - 20.00 Sa. 10.30 - 12.00 So. 08.30 - 10.00 | Otfried Preußler Schule Rhein-Main-Therme Rhein-Main-Therme ISF Sindlingen Rhein-Main-Therme Sportbad Kelsterbach |
| Wettkampfteam LG 2 (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 3x Wasser- und 1x Athletiktraining) | Jg. 2011 - 2013 Heike Montag Ivan Makarskyi Ivan Makarskyi Ivan Makarskyi Ivan Makarskyi Ivan Makarskyi | Mo. 18.00 - 20.00 Di. 18.30 - 20.30 Mi. 16.00 - 18.00 Do. 18.30 - 20.30 Fr. 18.30 - 20.00 So. 08.30 - 10.00 | Otfried Preußler Schule ISF Sindlingen Rhein-Main-Therme ISF Sindlingen ISF Sindlingen Sportbad Kelsterbach |
| Wettkampfteam LG 1 1. Mannschaft (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 3-5x Wasser- und 2x Athletiktraining) | 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. 17.45 - 19.45 Do. 18.30 - 20.30 Fr. 17.15 - 18.45 Fr. 19.15 - 21.00 Sa. 18.00 - 20.00 | Rhein-Main-Therme Rosenhöhe Offenbach KSC-Vereinsraum ISF Sindlingen KSC-Vereinsraum Rhein-Main-Therme Rhein-Main-Therme |
| Wettkampfteam LG 1 2. Mannschaft (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 3-4x Training) | Frank Bender Moritz Deibel Moritz Deibel Moritz Deibel | Mo. 19.00 - 20.30 Mi. 17.30 - 19.00 Do. 18.00 - 20.00 Fr. 20.00 - 21.30 | Kahlbachhalle Rhein-Main-Therme Rhein-Main-Therme ISF Sindlingen |

Fragen zum Trainingsplan: schwimmsport@essc-online.de

SYNCHRONSCHWIMMEN

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

Fragen zum Trainingsplan: synchro@essc-online.de