



# Übungsplan

(Stand Dezember 2024)

SPORTART	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT	BEMERKUNG
<b>Judo</b> (Zusatzbeitrag)	A. Graf, K. Wilke	Mo. 15.30 - 16.30	Hasselgrundhalle	ab 7 J.
	A. Graf, K. Wilke	Mo. 16.30 - 17.30	Hasselgrundhalle	Fortgeschr. 8-11 J.
	A. Graf, I. Hartmann	Mo. 17.30 - 19.00	Hasselgrundhalle	Fortgeschr. 12-17 J.
	A. Graf, J. Naumann	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>	Brigitte Fait	Mo. 19.00 - 20.30	ESSC-Clubhaus	(Zusatzbeitrag)
<b>Seniorinnengymnastik</b> <b>Frauengymnastik</b>	Petra Kühnau	Mo. 09.30 - 10.30	ESSC-Clubhaus	(Zusatzbeitrag)
	Petra Kühnau	Mo. 19.00 - 20.00	Hasselgrundhalle	(Zusatzbeitrag)
<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>	Frank Bender *	Mo. 16.00 - 17.15	ESSC-Clubhaus	<b>Anmeldung</b> <b>erforderlich !</b> (Zusatzbeitrag)
	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>	gemeinsamer Aufbau	Mo. 15.15 - 15.30	Hasselgrundhalle	1-4 Jahre
	Monika Ibrahimii **	Mo. 15.30 - 16.30	Hasselgrundhalle	
<b>Vorschulsport</b>	Monika Ibrahimii **	Mo. 16.30 - 17.30	Hasselgrundhalle	5-6 Jahre
<b>Radfahren</b>	Marco Koch	Mo. 18.00	Treffpunkt am Clubhaus	<b>bitte anmelden:</b> <b>rad@essc-online.de</b>

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

## SCHWIMMEN

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
<b>Grundausbildung</b> <b>Schwimmen</b> (Zusatzbeitrag)	F. Bender, C. Schäfer, E. Schön, I. Makarskyi und Assistenttrainer Mehrere Gruppen parallel bzw. hintereinander	Sa. 16.00 - 18.00	Rhein-Main-Therme
<b>Masterschwimmen und</b> <b>Vereinsschwimmen für</b> <b>Mitglieder</b>	Frank Bender	Di. 20.30 - 21.30	ISF Sindlingen
		Fr. 20.00 - 21.30	ISF Sindlingen

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



# Übungsplan

(Stand Dezember 2024)

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
<b>Wettkampfteam LG 4</b> (Zusatzbeitrag)  (Pflicht: 2-3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	<b>Jg. 2015 - 2017</b> Monika Ibrahim gemeinsamer Abbau Christiana Brand Sigi Kleemann Christiana Brand	Mo. 17.30 - 18.30 Mo. ab 18.30 Mi. 15:00 - 16:30 Fr. 18.30 - 19.45 Sa. 16.00 - 18.00	Hasselgrundhalle Rhein-Main-Therme ISF Sindlingen Rhein-Main-Therme
<b>Wettkampfteam LG 3</b> (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2-3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	<b>Jg. 2012 - 2016</b> Heike Montag, Eva Schön 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
<b>Wettkampfteam LG 2</b> (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	<b>Jg. 2011 - 2013</b> Heike Montag, Eva Schön 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
<b>Wettkampfteam LG 1</b> <b>1. Mannschaft</b> (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
<b>Wettkampfteam LG 1</b> <b>2. Mannschaft</b> (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](mailto:schwimmsport@essc-online.de)

## SYNCHRONSCHWIMMEN

SYNCHROGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
<b>Nachwuchs 1+2</b> (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
<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, E.Hermann, C.Jakob, E.Fischer, 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	Do. 20.00 - 22.00	Hallenbad Sportschule Ffm.
<b>Altersklassen JABC</b> (Zusatzbeitrag)	A.Gäßler, K.Smolnik, E.Hermann	Wochenende nach Vereinbarung	Hallenbad Sportschule Ffm.

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