

ESSC – Übungsplan

Aktualisiert: 15.03.2012

SPORTART	LEITUNG	TAG	UHRZEIT	TRAININGSORT	BEMERKUNG
Judo	J. und S. Bettendorf	Mo.	17.30 - 19.00	ESSC-Clubhaus	Anfänger ab 7 J.
	E. Gerber / L. Gänssler	Mo.	17.00 - 18.30	Hasselgrundhalle	Fortgeschr. 8-11 J.
	E. Gerber / L. Gänssler	Mo.	18.30 - 20.00	Hasselgrundhalle	Fortgeschr. 12-17 J.
	E. Gerber / L. Gänssler	Mo.	20.00 - 21.30	Hasselgrundhalle	Erwachsene
	E. Gerber / N. Gemelli	Do.	16.00 - 17.30	Th.-Heuss-Schule	Fortgeschr. 8-11 J.
	E. Gerber / N. Gemelli	Do.	17.30 - 19.00	Th.-Heuss-Schule	Fortgeschr. 12-17 J.
	N. Gerber / L. Gänssler	Do.	18.00 - 19.30	ESSC-Clubhaus	Anfänger ab 7 J.
	L. Gänssler/L. Wächter	Fr.	17.00 - 18.30	ESSC-Clubhaus	Anfänger ab 7 J.
	Niko Gemelli	Fr.	19.00 - 20.30	ESSC-Clubhaus	Erwachsene
Karate (Zusatzbeitrag)	S. Adanski / A. Zeiss	Mo.	17.30 - 18.30	Drei-Linden-Schule	Jugend 7-14 J.
	Slobodan Adanski	Mo.	18.30 - 20.00	Drei-Linden-Schule	Unterstufe ab 14 J.
	Slobodan Adanski	Mo.	20.00 - 21.30	Drei-Linden-Schule	Erw. Oberstufe
	S. Adanski / A. Zeiss	Do.	17.45 - 18.30	Drei-Linden-Schule	Jugend 7-14 J.
	Slobodan Adanski	Do.	18.30 - 19.30	Drei-Linden-Schule	Unterstufe ab 14 J.
	Slobodan Adanski	Do.	19.30 - 20.30	Drei-Linden-Schule	Erw. Oberstufe
Yoga (Zusatzbeitrag)	Brigitte Fait	Mo.	19.30 - 21.00	ESSC-Clubhaus	
	Marianne Geiss	Di.	19.30 - 21.00	ESSC-Clubhaus	
	Marianne Geiss	Mi.	19.30 - 21.00	ESSC-Clubhaus	
Frauen- gymnastik	Petra Kühnau	Mo.	09.45 - 10.45	ESSC-Clubhaus	
	Petra Kühnau	Mo.	19.00 - 20.00	Hasselgrundhalle	
Fit For Fun (Frauengymnastik)	Jutta Schneider	Do.	08.45 - 09.45	ESSC-Clubhaus	
	Jutta Schneider	Do.	10.00 - 11.00	ESSC-Clubhaus	
Volleyball Frauen	Gabriele Göckmann	Mo.	19.00 - 20.30	Hasselgrundhalle	
Wirbelsäulen- gymnastik + Entspannung (Zusatzbeitrag)	Frank Bender	Di.	09.15 - 10.30	ESSC-Clubhaus	Voranmeldung erforderlich !
	Frank Bender	Di.	16.30 - 17.45	ESSC-Clubhaus	
	Frank Bender	Di.	18.00 - 19.15	ESSC-Clubhaus	
	Frank Bender	Do.	20.00 - 21.15	ESSC-Clubhaus	
Pilates (Zusatzbeitrag)	Petra Kühnau	Mo.	11.00 - 12.00	ESSC-Clubhaus	Voranmeldung erforderlich !
Sport für „Väter und Männer“	Frank Bender	Mo.	21.00 - 22.00	Kahlbachhalle	(Krafttraining und Ballsportarten)
Mutter und Kind (2-3 Jahre)	Stefanie Hاونert	Mo.	15.30 - 16.30	Hasselgrundhalle	
Vorschulsport (4-5 Jahre)	Stefanie Hاونert	Mo.	16.30 - 17.30	Hasselgrundhalle	
Sport für Kinder (6-7 Jahre)	Rosa Hejduk	Mo.	16.30 - 17.30	Hasselgrundhalle	

SCHWIMMSPORT

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG	UHRZEIT	TRAININGSORT
Grundausbildung Schwimmen (Zusatzbeitrag)	Stefanie Hاونert	Di.	14.00 - 18.30	Taunus Residenzen
	Rosa Hejduk	Di.	14.45 - 15.30	Taunus Residenzen
	Christina Sachsenmaier	Di.	16.15 - 17.00	Taunus Residenzen
	Christian Pingen	Di.	17.00 - 17.45	Taunus Residenzen
	Stefanie Hاونert	Mi.	15.00 - 18.00	Taunus Residenzen
	Frank Bender	Mi.	15.00 - 18.00	Taunus Residenzen
	Stefanie Hاونert	Do.	17.00 - 18.30	Taunus Residenzen
	Stefanie Hاونert	Fr.	14.05 - 18.20	Taunus Residenzen
Saskia Halbritter	Fr.	14.10 - 18.15	Taunus Residenzen	
Talentgruppe LG 4 Jg. 2006-2003				
(Zusatzbeitrag)	Frank Bender	Mi.	16.30 - 17.15	Taunus Residenzen
	Frank Bender	Do.	18.30 - 19.30	Internat. Schule Sindlingen
Wettkampfteam LG 3 Jg. 2004-2002				
(Zusatzbeitrag) (2mal Trainingspflicht)	Sarah Homolla	Di.	18.30 - 19.30	Internat. Schule Sindlingen
	Sarah Homolla	Do.	18.30 - 19.45	Internat. Schule Sindlingen
	Frank Bender	Fr.	18.30 - 19.30	Internat. Schule Sindlingen
Wettkampfteam LG 2 Jg. 2002 u.ä.				
(Zusatzbeitrag) (mind. 2mal Trainingspflicht)	Christian Pingen	Mo.	17.30 - 18.30	Hasselgrundhalle
	Christian Pingen	Di.	18.30 - 20.00	Internat. Schule Sindlingen
	Christian Pingen	Do.	18.30 - 20.00	Internat. Schule Sindlingen
	Frank Bender	Fr.	18.30 - 19.30	Internat. Schule Sindlingen
	C. Pingen / F. Bender	So.	08.30 - 10.00	Schwimmhalle Kelsterbach
	C. Pingen / F. Bender	So.	08.30 - 10.00	Schwimmhalle Kelsterbach
Wettkampfteam LG 1 Jg. 2001 u.ä.				
(Zusatzbeitrag) (mind. 2mal Trainingspflicht)	Christian Pingen	Mo.	17.30 - 18.30	Hasselgrundhalle
	Christian Pingen	Di.	19:00 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Christian Pingen	Do.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Frank Bender	Fr.	18.30 - 19.30	Internat. Schule Sindlingen
	C. Pingen / F. Bender	So.	08.30 - 10.00	Schwimmhalle Kelsterbach
	C. Pingen / F. Bender	So.	08.30 - 10.00	Schwimmhalle Kelsterbach
Erwachsenenschwimmen				
(Zusatzbeitrag)	Christian Pingen	Di.	20.30 - 21.30	Internat. Schule Sindlingen
	Karl-Heinz Butzbach	Do.	19.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	C. Pingen / F. Bender	So.	08.30 - 09.30	Schwimmhalle Kelsterbach
SYNCHRONSCHWIMMEN				
Anfänger (Zusatzbeitrag)	C. Bender / C. Dornauf	Mo.	15.45 - 17.15	Taunus Residenzen
	C. Bender / N. Zöllner	Do.	16.45 - 18.30	Taunus Residenzen
Altersklasse D (Zusatzbeitrag)	Christa Bender	Di.	18.30 - 20.00	Internat. Schule Sindlingen
	Ulrike Zöllner	Mi.	16.00 - 18.00	Hallenbad SportSchu Ffm.
Altersklasse C (Zusatzbeitrag)	S. Gäßler / S. Fahr	Di.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	Sarah Fahr	Mi.	16.00 - 18.00	Hallenbad SportSchu Ffm.
	Sarah Fahr	Fr.	16.00 - 18.00	Hallenbad SportSchu Ffm.
Altersklasse A / B (Zusatzbeitrag)	Annette Gäßler	Di.	18.30 - 20.30	Internat. Schule Sindlingen
	A. Gäßler / Svea Döhner	Mi.	16.00 - 18.00	Hallenbad SportSchu Ffm.
	A. Gäßler / Svea Döhner	Fr.	16.00 - 18.00	Hallenbad SportSchu Ffm.

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