



# Übungsplan

(Stand Januar 2026)

| SPORTART  | LEITUNG  | TAG + UHRZEIT  | TRAININGSORT   | BEMERKUNG  |
|---|--|--|--|--|
| <b>Judo</b><br>(Zusatzbeitrag)                        | Anna Graf,<br>Julius Naumann,<br>Viktoria Schmidt  | Mo. 15.30 - 16.30<br>Mo. 16.30 - 17.30<br>Mo. 17.30 - 19.00<br>Do. 17.30 - 19.00   | Hasselgrundhalle<br>Hasselgrundhalle<br>Hasselgrundhalle<br>Th.-Heuss-Schule   | ab 7 J.<br>Fortgeschr. 8-11 J.<br>Fortgeschr. 12-17 J.<br>Fortgeschr. 12-17 J.   |
| <b>Karate</b><br>(Zusatzbeitrag)                      | Habib Bakhshi<br>Habib Bakhshi<br>Habib Bakhshi<br>Habib Bakhshi<br>Habib Bakhshi<br>Habib Bakhshi | Mo. 17.30 - 18.30<br>Mo. 18.30 - 19.30<br>Mo. 19.30 - 21.00<br>Do. 17.45 - 18.30<br>Do. 18.30 - 19.30<br>Do. 19.30 - 20.30 | Drei-Linden-Schule<br>Drei-Linden-Schule<br>Drei-Linden-Schule<br>Drei-Linden-Schule<br>Drei-Linden-Schule<br>Drei-Linden-Schule | Unterstufe bis 8. Kyu<br>Mittelstufe ab 7. Kyu<br>Oberstufe<br>Unterstufe bis 8. Kyu<br>Mittelstufe ab 7. Kyu<br>Oberstufe |
| <b>Yoga</b>   | Brigitte Fait  | Mo. 19.00 - 20.30  | ESSC-Clubhaus  | (Zusatzbeitrag)  |
| <b>Seniorinnengymnastik</b><br><b>Frauengymnastik</b> | Petra Kühnau<br>Petra Kühnau   | Mo. 09.30 - 10.30<br>Mo. 19.00 - 20.00   | ESSC-Clubhaus<br>Hasselgrundhalle  | (Zusatzbeitrag)<br>(Zusatzbeitrag)   |
| <b>Gymnastik</b><br>(Zusatzbeitrag)                   | Anke Fischer<br>Anke Fischer   | Do. 08.45 - 09.45<br>Do. 10.00 - 11.00   | ESSC-Clubhaus<br>ESSC-Clubhaus   |  |
| <b>Wirbelsäulen-<br/>gymnastik</b><br>(Zusatzbeitrag) | Frank Bender *<br>Frank Bender *<br>Frank Bender *   | Mo. 16.00 - 17.15<br>Mo. 17.30 - 18.45<br>Do. 20.00 - 21.15  | ESSC-Clubhaus<br>ESSC-Clubhaus<br>ESSC-Clubhaus  | <b>Anmeldung<br/>erforderlich!</b>   |
| <b>Pilates</b><br>(Zusatzbeitrag)                     | Petra Kühnau   | Mo. 10.45 - 11.45  | ESSC-Clubhaus  | <b>Anmeldung<br/>erforderlich!</b>   |
| <b>STRONG Nation™</b><br>(Kursangebot/-gebühr)        | Silke Hoffmann-Horvat  | Mi. 19.00 - 20.00  | ESSC-Clubhaus  | <b>Anmeldung<br/>erforderlich!</b>   |
| <b>Volleyball</b>                                     | Rolf Schmidt   | Mo. 19.00 - 20.30<br>Do. 20.30 - 22.00   | Hasselgrundhalle<br>Drei-Linden-Schule   |  |
| <b>Krafttraining</b>                                  | Frank Bender *   | Mo. 19.00 - 20.30  | Kahlbachhalle Kraftraum  |  |
| <b>Eltern-Kind-Turnen</b>                             | gemeinsamer Aufbau<br>Claudia und Ulli **  | Mo. 15.15 - 15.30<br>Mo. 15.30 - 16.30   | Hasselgrundhalle<br>Hasselgrundhalle   | 1-4 Jahre  |
| <b>Vorschulsport</b>                                  | Claudia und Ulli **  | Mo. 16.30 - 17.30  | Hasselgrundhalle   | 5-6 Jahre  |
| <b>Radfahren</b>                                      | Marco Koch 200 HM<br>Marco Koch 400 HM   | Mo. 18.00<br>Mi. 18.00   | Treffpunkt<br>am Clubhaus  | <b>bitte anmelden:<br/>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<br/>Schwimmen</b><br>(Zusatzbeitrag)            | F. Bender, C. Schäfer, E. Schön, Sa.<br>I. Makarskyi und Assistententrainer<br>Mehrere Gruppen parallel bzw. hintereinander | 16.00 - 18.00  | Rhein-Main-Therme   |
| <b>Masterschwimmen und<br/>Vereinsschwimmen für<br/>Mitglieder</b> | Frank Bender  | Di. 20.30 - 21.30<br>Do. 19.45 - 21.00<br>Fr. 20.00 - 21.30<br>Sa. 18.00 - 20.00 | ISF Sindlingen<br>FreiBadSoden (Einlass 19.30)<br>ISF Sindlingen<br>Rhein-Main-Therme |

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



# Übungsplan

(Stand Januar 2026)

| SCHWIMMGRUPPE  | LEITUNG   | TAG + UHRZEIT   | TRAININGSORT   |
|--|---|---|--|
| <b>Wettkampfteam LG 4</b><br><b>SG Soden Kelkheim</b><br>(Zusatzbeitrag)<br>(Pflicht: 2-3x Wasser-<br>und 1x Athletiktraining)                         | <b>Jg. 2015 - 2017</b><br>Monika Ibrahim<br>gemeinsamer Abbau<br>Christiane Brand<br>Sigi Kleemann<br>Christiane Brand  | Mo. 17.30 - 18.30<br>Mo. ab 18.30<br>Mi. 15.00 - 16.30<br>Fr. 18.30 - 19.45<br>Sa. 16.00 - 17.30  | Hasselgrundhalle<br>Rhein-Main-Therme<br>ISF Sindlingen<br>Rhein-Main-Therme   |
| <b>Wettkampfteam LG 3</b><br><b>SG Soden Kelkheim</b><br>(Zusatzbeitrag)<br>(Pflicht: 2-3x Wasser-<br>und 1x Athletiktraining)                         | <b>Jg. 2014 - 2016</b><br>Heike Montag, Eva Schön<br>Moritz Deibel<br>Frank Bender, Moritz Deibel<br>Frank Bender, Moritz Deibel<br>Moritz Deibel<br>Frank Bender | Mo. 18.00 - 20.00<br>Mi. 16.00 - 18.15<br>Do. 16.00 - 18.15<br>Fr. 18.15 - 20.00<br>Sa. 09.45 - 12.00<br>So. 08.30 - 10.00                      | Otfried-Preußler-Schule<br>Rhein-Main-Therme<br>Rhein-Main-Therme<br>ISF Sindlingen<br>Rhein-Main-Therme<br>Sportbad Kelsterbach           |
| <b>Wettkampfteam LG 2</b><br><b>SG Soden Kelkheim</b><br>(Zusatzbeitrag)<br>(Pflicht: 3x Wasser-<br>und 1x Athletiktraining)                           | <b>Jg. 2012 - 2014</b><br>Heike Montag, Eva Schön<br>Ivan Makarskyi<br>Ivan Makarskyi<br>Ivan Makarskyi<br>Ivan Makarskyi<br>Ivan Makarskyi                       | Mo. 18.00 - 20.00<br>Di. 18.30 - 20.30<br>Mi. 16.00 - 18.00<br>Do. 18.30 - 20.30<br>Fr. 18.30 - 20.00<br>So. 08.30 - 10.00                      | Otfried-Preußler-Schule<br>ISF Sindlingen<br>Rhein-Main-Therme<br>ISF Sindlingen<br>ISF Sindlingen<br>Sportbad Kelsterbach                 |
| <b>Wettkampfteam LG 1</b><br><b>SG Soden Kelkheim</b><br><b>1. Mannschaft</b><br>(Zusatzbeitrag)<br>(Pflicht: 3-5x Wasser-<br>und 2x Athletiktraining) | Lukas Müller<br>Lukas Müller<br>Lukas Müller<br>Lukas Müller<br>Lukas Müller<br>Lukas Müller<br>Lukas Müller  | Mo. 16.00 - 18.00<br>Di. 19.30 - 21.00<br>Mi. 17.45 - 19.45<br>Do. 18.30 - 20.30<br>Fr. 17.15 - 18.45<br>Fr. 19.15 - 21.00<br>Sa. 14.00 - 16.00 | Rhein-Main-Therme<br>Rosenhöhe Offenbach<br>KSC-Vereinsraum<br>ISF Sindlingen<br>KSC-Vereinsraum<br>Rhein-Main-Therme<br>Rhein-Main-Therme |
| <b>Wettkampfteam LG 1</b><br><b>SG Soden Kelkheim</b><br><b>2. Mannschaft</b><br>(Zusatzbeitrag)<br>(Pflicht: 3-4x Training)                           | Moritz Deibel<br>Moritz Deibel<br>Moritz Deibel<br>Moritz Deibel  | Di. 18.30 - 20.00<br>Mi. 17.30 - 19.00<br>Do. 18.00 - 20.00<br>Fr. 20.00 - 21.30  | ESSC-Clubhaus<br>Rhein-Main-Therme<br>Rhein-Main-Therme<br>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><br>(Zusatzbeitrag)          | E. Hermann, S. Fahr, S. Gäßler<br>C. Bender, E. Fischer                       | Di. 18.30 - 20.00<br>So. 08.30 - 10.00 | ISF Sindlingen<br>Sportbad Kelsterbach                   |
| <b>Altersklassen C+D</b><br>(Zusatzbeitrag)      | K. Smolnik, A. Gäßler,<br>E. Hermann, C. Jakob                                | Di. 18.30 - 20.30                      | ISF Sindlingen   |
| <b>Altersklassen ABCD</b><br>(Zusatzbeitrag)     | A. Gäßler, K. Smolnik,<br>E. Hermann, C. Jakob,<br>E. Fischer, A. Langsteiner | Mi. 16.00 - 18.00<br>Fr. 16.00 - 18.00 | Hallenbad Sportschule Ffm.<br>Hallenbad Sportschule Ffm. |
| <b>Altersklassen Junioren</b><br>(Zusatzbeitrag) | A. Gäßler   | Do. 20.00 - 22.00                      | Hallenbad Sportschule Ffm.                               |
| <b>Altersklassen JABC</b><br>(Zusatzbeitrag)     | A. Gäßler, K. Smolnik,<br>E. Hermann  | Wochenende<br>nach Vereinbarung        | Hallenbad Sportschule Ffm.                               |

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