

Trainingszeiten 2024

Stand: 1.10.2024

ESSC-Wettkampf Schwimmen LG 1, 1. Team

PFLICHT: 3-5x Wasser- UND 2x Athletiktraining

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				17:15-18:45 Uhr Clubheim KSC Kelkheim Krafttraining		
				Lukas		
16:00-18:00 Uhr Rhein-Main-Therme Hofheim Schwimmtraining (3 Bahnen)	19:30-21:00 Uhr Rosenhöhe Offenbach Schwimmtraining (2 Bahnen)	17:30-19:30 Uhr Clubheim KSC Kelkheim Athletiktraining	18:30-20:30 Uhr ISF Sindlingen Schwimmtraining (3 Bahnen)	18:15-21:00 Uhr Rhein-Main-Therme Hofheim Schwimmtraining (2 Bahnen)	14:00-16:00 Uhr Rhein-Main-Therme Hofheim Schwimmtraining	
Moritz	Lukas	Lukas	Lukas	Lukas	Lukas	

ESSC-Wettkampf Schwimmen LG 1, 2. Team

PFLICHT: 2-3x Wasser- UND 1x Athletiktraining

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
19:00-20:30 Uhr Kahlbachhalle Altenhain Krafttraining		17:30-19:00 Uhr Rhein-Main-Therme Hofheim Schwimmtraining (1 Bahn)	18:00-20:00 Uhr Rhein-Main-Therme Hofheim Schwimmtraining (2 Bahnen)	20:00-21:30 Uhr ISF Sindlingen Schwimmtraining		
Frank		Moritz	Moritz	Moritz		

ESSC-Wettkampf Schwimmen LG 2

PFLICHT: 3-4x Wasser- UND mind. 1x Athletiktraining

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:00-20:00 Uhr OPS-Schule Athletiktraining	18:30-20:30 Uhr ISF Sindlingen Schwimmtraining (2 Bahnen)	16:00-18:00 Uhr Rhein-Main-Therme Hofheim Schwimmtraining (2 Bahnen)	18:30-20:30 Uhr ISF Sindlingen Schwimmtraining (2 Bahnen)	18:30-20:00 Uhr ISF Sindlingen Schwimmtraining		08:30-10:00 Sportbad Kelsterbach Schwimmtraining
Heike & Eva	Ivan	Ivan & Elias	Ivan	Ivan & Elias		Ivan

ESSC-Wettkampf Schwimmen LG 3

PFLICHT: 3x Wasser- UND 1x Athletiktraining

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:00-20:00 Uhr OPS-Schule Athletiktraining		16:00-18:00 Uhr Rhein-Main-Therme Hofheim Schwimmtraining	16:00-18:00 Uhr Rhein-Main-Therme Hofheim Schwimmtraining	18:30-20:00 Uhr ISF Sindlingen Schwimmtraining	10:00-12:00 Uhr Rhein-Main-Therme Hofheim Schwimmtraining	08:30-10:00 Sportbad Kelsterbach Schwimmtraining
Heike & Eva		Moritz	Frank & Moritz	Frank & Moritz	Moritz	Frank

ESSC-Wettkampf Schwimmen LG 4

PFLICHT: 2-3x Wasser- UND 1x Athletiktraining fakultativ (wird aber dringend empfohlen)

<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>
17:00-18:30 Uhr Hasselgrundhalle Athletiktraining		15:00-16:30 Uhr Rhein-Main-Therme Hofheim Schwimmtraining		18:30-19:45 Uhr ISF Sindlingen Schwimmtraining	16:00-17:30 Uhr Rhein-Main-Therme Hofheim Schwimmtraining	
Monika		Christiane		Sigi	Christiane	

ESSC-Clubhaus

ISF Sindlingen

OPS Schule Bad Soden

Rhein-Main-Therme

Sportbald Kelsterbach

Kelkheimer Str.72

Straße zur Int. Schule

Am Wasserturm 1

Niederhofheimer Str.

Kirschenallee 52-54

65812 Bad Soden

65931 Frankfurt

65812 Bad Soden

65719 Hofheim

65451 Kelsterbach