



Übungsplan

(Stand Januar 2026)

SPORTART	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT	BEMERKUNG
Judo <i>(Zusatzbeitrag)</i>	Anna Graf, Julius Naumann, Viktoria Schmidt	Mo. 15.30 - 16.30 Mo. 16.30 - 17.30 Mo. 17.30 - 19.00 Do. 17.30 - 19.00	Drei-Linden-Schule Drei-Linden-Schule Drei-Linden-Schule Th.-Heuss-Schule	ab 7 J. Fortgeschr. 8-11 J. Fortgeschr. 12-17 J. Fortgeschr. 12-17 J.
Karate <i>(Zusatzbeitrag)</i>	Habib Bakhshi Habib Bakhshi Habib Bakhshi Habib Bakhshi Habib Bakhshi Habib Bakhshi	Mo. 17.30 - 18.30 Mo. 18.30 - 19.30 Mo. 19.30 - 21.00 Do. 17.45 - 18.30 Do. 18.30 - 19.30 Do. 19.30 - 20.30	Drei-Linden-Schule Drei-Linden-Schule Drei-Linden-Schule Drei-Linden-Schule Drei-Linden-Schule Drei-Linden-Schule	Unterstufe bis 8. Kyu Mittelstufe ab 7. Kyu Oberstufe Unterstufe bis 8. Kyu Mittelstufe ab 7. Kyu Oberstufe
Yoga	Brigitte Fait	Mo. 19.00 - 20.30	ESSC-Clubhaus	<i>(Zusatzbeitrag)</i>
Seniorinnengymnastik Frauengymnastik	Petra Kühnau Petra Kühnau	Mo. 09.30 - 10.30 Mo. 19.00 - 20.00	ESSC-Clubhaus ESSC-Clubhaus	<i>(Zusatzbeitrag)</i> <i>(Zusatzbeitrag)</i>
Gymnastik <i>(Zusatzbeitrag)</i>	Anke Fischer Anke Fischer	Do. 08.45 - 09.45 Do. 10.00 - 11.00	ESSC-Clubhaus ESSC-Clubhaus	
Wirbelsäulen- gymnastik <i>(Zusatzbeitrag)</i>	Frank Bender *	Mo. 16.00 - 17.15	ESSC-Clubhaus	
	Frank Bender *	Mo. 17.30 - 18.45	ESSC-Clubhaus	Anmeldung erforderlich!
	Frank Bender *	Do. 20.00 - 21.15	ESSC-Clubhaus	
Pilates <i>(Zusatzbeitrag)</i>	Petra Kühnau	Mo. 10.45 - 11.45	ESSC-Clubhaus	Anmeldung erforderlich!
STRONG Nation™ <i>(Kursangebot/-gebühr)</i>	Silke Hoffmann-Horvat	Mi. 19.00 - 20.00	ESSC-Clubhaus	Anmeldung erforderlich!
Volleyball	Rolf Schmidt	Mo. 20.00 - 21.30 Do. 20:30 – 22:00	Otfried-Preußler-Schule Drei-Linden-Schule	
Krafttraining	Frank Bender *	Mo. 19.00 - 20.30	Kahlbachhalle Kraftraum	
Eltern-Kind-Turnen	gemeinsamer Aufbau Claudia und Ulli	Mo. 15.15 - 15.30 Mo. 15.30 - 16.30	Th.-Heuss-Schule Th.-Heuss-Schule	1-4 Jahre
Vorschulsport	Claudia und Ulli	Mo. 16.30 - 17.30	Th.-Heuss-Schule	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

SCHWIMMEN

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
Grundausbildung Schwimmen <i>(Zusatzbeitrag)</i>	F. Bender, Sigi Kleemann, C. Schäfer, E. Schön C. Schäfer Mehrere Gruppen parallel bzw. hintereinander	So. 08.30 - 10.00 So. mittags	Sportbad Kelsterbach St. Angela Schule
Masterschwimmen und Vereinsschwimmen für Mitglieder	Frank Bender	Di. 20.30 - 21.30 Fr. 20.00 - 21.30	ISF Sindlingen ISF Sindlingen

Trainingszeiten während der Schulferien bitte bei den jeweiligen Trainern erfragen



Übungsplan

(Stand Januar 2026)

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
Wettkampfteam LG 4 – SG Soden Kelkheim <i>(Zusatzbeitrag)</i> (Pflicht: 2x Wasser)	Christiane Brand Sigi Kleemann	Jg. 2016 - 2018 Mi. 15:00 - 16:30 Fr. 18.30 - 19.45	Rhein-Main-Therme ISF Sindlingen
Wettkampfteam LG 3 – SG Soden Kelkheim <i>(Zusatzbeitrag)</i> (Pflicht: 2-3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	Heike Montag Frank Bender, Moritz Deibel Frank Bender, Moritz Deibel Frank Bender, Moritz Deibel Moritz Deibel	Jg. 2016 - 2017 Mo. 18.00 - 20.00 Mi. 16.00 - 18.15 Do. 16.00 - 18.15 Fr. 18.15 - 20.00 Sa. 12.00 - 14.00	Otfried-Preußler-Schule Rhein-Main-Therme Rhein-Main-Therme ISF Sindlingen Rosenhöhe Offenbach
Wettkampfteam LG 2 – SG Soden Kelkheim <i>(Zusatzbeitrag)</i> (Pflicht: 3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	Heike Montag Ivan Makarskyi Ivan Makarskyi Ivan Makarskyi Ivan Makarskyi Ivan Makarskyi	Jg. 2013 - 2015 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 Sa. 13.45 - 15.45	Otfried-Preußler-Schule ISF Sindlingen Rhein-Main-Therme ISF Sindlingen ISF Sindlingen Rosenhöhe Offenbach
Wettkampfteam LG 1 1. Mannschaft SG Soden Kelkheim <i>(Zusatzbeitrag)</i> (Pflicht: 3-5x Wasser- und 2x Athletiktraining)	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. 13.45 - 15.45	Rhein-Main-Therme Rosenhöhe Offenbach KSC-Vereinsraum ISF Sindlingen KSC-Vereinsraum Rhein-Main-Therme Rosenhöhe Offenbach
Wettkampfteam LG 1 2. Mannschaft SG Soden Kelkheim <i>(Zusatzbeitrag)</i> (Pflicht: 2-3x Training)	Moritz Deibel Moritz Deibel Moritz Deibel Moritz Deibel Moritz Deibel	Mo. 16.00 - 18.00 Di. 18.30 - 20.00 Mi. 17.30 - 19.00 Do. 18.00 - 20.00 Fr. 20.00 - 21.30	Rhein-Main-Therme KSC-Vereinsraum Rhein-Main-Therme Rhein-Main-Therme ISF Sindlingen

Fragen zum Trainingsplan: schwimmsport@essc-online.de

SYNCHRONSCHWIMMEN

SYNCHROGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
Anfänger <i>(Zusatzbeitrag)</i>	A. Gäßler, S. Gäßler, K. Smolnik E. Hermann, E. Fischer A. Hermann, A. Langsteiner	Di. 18.30 - 20.00 So. 08.30 - 10.00	ISF Sindlingen Sportbad Kelsterbach
Altersklasse D <i>(Zusatzbeitrag)</i>	E. Fischer, A. Langsteiner, A. Hermann	Di. 18.30 - 20.30 Mi. 16.00-19.30 Fr. 16.00-19.00	ISF Sindlingen Hallenbad LsbH Frankfurt Hallenbad LsbH Frankfurt
Altersklasse C <i>(Zusatzbeitrag)</i>	E. Hermann, A. Gäßler	Di. 18.30 - 20.30 Mi. 16.00 - 19.30 Fr. 16.00 - 18.00	ISF Sindlingen Hallenbad LsbH Frankfurt Hallenbad LsbH Frankfurt
Altersklasse AB <i>(Zusatzbeitrag)</i>	K. Smolnik	Do. 20.00 - 22.00 Fr. 16.00 - 18.00	Hallenbad LsbH Frankfurt Hallenbad LsbH Frankfurt
AK Junioren und offen	A. Gäßler	Do. 20.00 - 22.00	Hallenbad LsbH Frankfurt
Masters	A. Gäßler	Do. 20.00 - 22.00 Wochenende nach Vereinbarung	Hallenbad LsbH Frankfurt Hallenbad LsbH Frankfurt

Fragen zum Trainingsplan: synchro@essc-online.de