**Vereinsprogramm TuS Wannsee 1896 e.V. Stand 11.21**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Sportart** |  **Zielgruppe** | **Tag** | **Zeit** | **Trainer / Betreuer\*** | **Ort** |
| **101** | Funktionelle Fitness | Erwachsene | Mo. | 19.00 - 20.00 | Daniela Müller | Gymnastikhalle |
| **102** | Funktionelle Fitness | Erwachsene | Fr. |  9.00 - 10.00 | Grit Böttger | Gymnastikhalle |
| **103** | Wirbelsäulengymnastik | Erwachsene | Mo. | 18.30 - 19.30 | Grit Böttger | Neue Halle |
| **104** | Pilates | Erwachsene | Mo. | 19.30 - 20.30 | Grit Böttger | Neue Halle |
| **116** | Pilates | Erwachsene | Mi. |  9.00 - 10.00 | Christiane Srama-Bieder | Gymnastikhalle |
| **105**  | Fit & Fun | Erwachsene | Di. | 20.00 - 21.00 | Andrea Wittwer | Neue Halle |
| **106** | Fitness | Erwachsene | Mi. | 19.15 - 20.15 | Silke Schönerstedt | Neue Halle |
| **107** | Rücken Fit | Erwachsene | Mi. | 20.15 - 21.15  | Silke Schönerstedt | Neue Halle |
| **108** | Step Aerobic | Erw. Fortgeschr. | Fr. | 19.45 - 20.45 | Andrea Wittwer | Gymnastikhalle |
| **109** | LadyFit und Relax | Frauen | Do. | 19.30 - 20.30 | Monika Redemann-Wolf | Gymnastikhalle |
| **110** | Mobil + Fit ab 50 + | Erwachsene | Di. | 9.30 – 10.30  | B. Cremer-Müntefering | Gymnastikhalle |
| **112** | Mobil + Fit ab 50 +  | Erwachsene | Di. | 10.45 – 11.45 | B. Cremer-Müntefering | Gymnastikhalle |
| **115** | Mobil + Fit ab 50+ | Erwachsene | Di. | 12.00 – 13.00 | B. Cremer-Müntefering | Gymanstikhalle |
| **111** | Gymnastik | Erwachsene | Di. | 19.00 - 20.00 | Brigitte Pett | Gymnastikhalle |
| **113**  | Fatburner | Erwachsene | So. | 11.00 - 12.00 | Andrea Wittwer | Gymnastikhalle |
| **114** | Bodyshape mit Stretch+Relax | Erwachsene | So. | 12.00 – 13.30  | Andrea Wittwer | Gymnastikhalle |
| **118** | Gymnastik m. Schwerpkt. Beckenboden | Erwachsene | Di. | 20..-21-30 | Corinna Radke | Gymnastikhalle |
| **120** | Koronarsport | Erwachsene | Mi. | 14.00 – 16.00 | Corinna Radke | Gymnastikhalle |
| **130** | Kundalini Yoga | Erwachsene | Do. | 11.00 - 12.30 | Ilse Stier | Gymnastikhalle |
| **131** | Hatha Yoga | Erwachsene | Di. | 17.30 - 19.00  | Jennifer Eid  | Gymnastikhalle |
| **140** | Qi Gong | Erwachsene | Di. | 14.00 – 15.00 | Michael Bernhardt | Gymnastikhalle |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **150** | Nordic Walking | Erw. Fortgeschr. | Di. |  9.30 - 10.30 | Birgit Saudhof | Königstr./Meilens. |
| **151** | Nordic Walking | Erw. Anfänger | Di. |  9.30 - 10.30 | Jörg Diernberger | Königstr./Meilens. |
| **152** | Nordic Walking | Jugendl./Erwachs. | Sa. |  9.30 – 10.30 | Grit Böttger | Königstr./Meilens. |
| **153** | Lauftraining | Jugendl./Erwachs. | Sa. | 10:30 – 11:30 | Grit Böttger | Königstr./Meilens. |
| **154** | Lauftraining | Jugendl./Erwachs. | Do. | 18.30 – 19.30 | Grit Böttger | Stadion |
| **155** | Gesund durch Gehen | Erwachs. Ab 50 + | Mo. | 9.30 – 11.00 | Jörg Diernberger | Königstr./Meilens. |
| **156** | Gesund durch Gehen II | Erwachs, ältere Mitgl. | Mo. | 11.00- 12.00 | Jörg Diernberger | Königstr./Meilens |
| **160** | Salsa/Latin Aerobic | Jugendl./Erw. | Mi. | 20.30 – 22.00 | Gloria Fornfeist | Gymnastikhalle |
| **161** | Zumba ® | Jugendl./Erwachs. | Mo. | 20.00 – 21.30 | Gloria Fornfeist | Gymnastikhalle |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **201** | Turnen Kinder mit Eltern | Ki 2 - 4 Jahre | Mo. | 16.00 - 17.00 | Findet z.Zt. nicht statt | Neue Halle |
| **203** | Turnen Kinder | Ki 4 - 6 Jahre | Do. | 16.00 - 17.00 | Medea Paffenholz | Neue Halle |
| **204** | Turnen Kinder | Ki 3 - 5 Jahre | Di. | 16.00 - 17.00 | Medea Paffenholz | Neue Halle |
| **211** | Turnen Kinder | Ki 6 - 10 Jahre | Do. | 17.00 - 18.00 | Medea Paffenholz | Neue Halle |
| **212** | Turnen Kinder | Ki 6 - 10 Jahre | Di. | 17.00 - 18.00 | Medea Paffenholz | Neue Halle |
| **213** | Sport für Kinder & Jugend | Ki 10 – 14 Jahre | Di. | 18.00 – 19.00 | Medea Paffenholz | Neue Halle |
| **214** | Windelturner | Ki. ab 1,5 Jahren | Fr. | 16.00 – 17.00 | M. Steinherr+ N. Grauel | Neue Halle |
| **215** | Kinderturnen m.Groß-/Elt. | Ki ab 3,5 Jahren | Fr. | 17.00 – 18.00 | M. Steinherr+ N. Grauel | Neue Halle |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **301** | Basketball | Erwachsene | Do. | 20.00 - 21.45 | Thomas von Lindheim\* | Alte Halle |
| **302** | Basketball | Erwachsene | Mo. | 20.00 - 21.45 | Martin Kolzenburg | Alte Halle |
| **310** | Volleyball | Erwachsene | Mi. | 20.15 - 21.45 | Waltraut Gerke\* | Dreilinden Obers. |
| **311** | Volleyball | Jugendl./ Erw. | Mo. | 20.00 – 21.45 | Matthias Berger |  |
| **312** | Volleyball | Jugendl. / Erw. | Fr. | 20.00 - 21.45 | Daniel Erickson | Neue Halle |
| **410**  | Inline-Skating Erwachs. | Erwachsene | Mi. | 20.15 - 21.45 | Markus Merten | Alte Halle |
| **411** | Inline-Skating Frauen | Frauen | Mo. | 19.00 – 20.00 | Gudrun Waschinsky | Alte Halle |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **600** | Leichtathletik Kinder |  4 - 6 Jahre | Mi. | 16.00 – 16.40 | Roderic Waschinsky | Neue Halle/Stadion |
| **601** | Leichtathletik Schüler |  7 - 11 Jahre | Mi. | 16.40 – 17.20 | Roderic Waschinsky | Neue Halle/Stadion |
| **602** | Leichathletik Schüler |  Ab 11 Jahren | Mi. | 17.20 – 18.00 | Roderic Waschinsky | Neue Halle/Stadion |
| **610** | Leichtathletik  | Erwachsene / Jug. | Mi. | 19.00 - 20.15 | Markus Merten | Alte Halle |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **701** | Judo Kinder | Anf. / Fortgeschr. | Mo. | 16.00 - 17.00 | Colin Christ | Gymnastikhalle |
| **711** | Judo Kinder | Anf. / Fortgeschr. | Mo. | 17.00 - 18.00 | Colin Christ | Gymnastikhalle |
| **702** | Judo Kinder  | Anf. / Fortgeschr. | Mi. | 16.30 - 17.30 | Leonardo Tetzeli  | Gymnastikhalle |
| **712** | Judo Wettkampftraining | Fortgeschr. | Mi. | 17.30 - 19.00 | Leonardo Tetzeli | Gymnastikhalle |
| **703** | Judo Jugend / Erw. | Anf. / Fortgeschr. | Mi. | 19.00 - 20.30 | Wolfgang Bohnsack | Gymnastikhalle |
| **704** | Judo Kinder | Anf. Kids | Fr.  | 16.15 – 17.15  | Leonardo Tetzeli  | Gymnastikhalle |
| **714** | Judo Kinder | Fortgeschr. Kids | Fr. | 17.15 – 18.15 | Leonardo Tetzeli | Gymnastikhalle |
| **724** | Judo Teens/Jugend | Teens/JUgend | Fr. | 18.15 – 19.40 | Leonardo Tetzeli | Gymnastikhalle |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **801** | Taekwondo | Ki. / . Anf. | Do. | 15.30 – 16.30 | Leonardo Tetzeli  | Gymnastikhalle |
| **804** | Taekwondo | Ki .Fortg. | Do. | 16.30 – 17.30 | Leonardo Tetzeli  | Gymnastikhalle |
| **802** | Taekwondo | Ki. / Jug. / Erw. | Mo. | 18.00 - 19.00 | Lars Plischke | Gymnastikhalle |
| **803** | Taekwondo | Ki. / Jug. / Erw. | Do. | 17.30 – 18.30 | Lars Plischke | Gymnastikhalle |
| **805** | Taekwondo | Wettkampftraining | So. | 15.00 - 18.00 | L. Plischke/P. Prangel | Gymnastikhalle |
| **806** | Taekwondo | Ki. /Jug. /Erw. | Do. | 18.30 - 19.30 | Lars Plischke | Gymnastikhalle |
| **850** | Selbstverteidigung | Jug. Ab 16.J/Erw. | Do. | 20.30 – 22.00 | Lars Plischke | Gymnastikhalle |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **902**  | Badminton | Kinder bis 14 J. | Do. | 18.00 - 19.30 | Gaurav Malhotra | Neue Halle |
| **903** | Badminton | Jug. / Erwachs. | Do. | 19.30 - 21.00 | Gaurav Malhotra | Neue Halle |
| **904** | Badminton Freies Spiel | Erwachs. | Do. | 21.00 – 22.00 | ohne Trainer | Neue Halle |