

Місцевий спортивний клуб TuS Wannsee пропонує всім нашим українським гостям, які проживають у Ванзее, безкоштовне членство на 6 місяців.

Ви можете займатися та брати участь у всіх спортивних заняттях, якщо ви 2 рази вакциновані вакциною, схваленою ЄС, і результат тесту негативний. Ці правила затвердженні урядом під час пандемії.

У нас є 3 локації для занять. «Alte Sporthalle» та «neue Sporthalle» знаходяться неподалік від Conrad-School. До залів ви потрапляєте з автостоянки на Chausseestrasse, праворуч від спортивного майданчика. «Gymnastikhalle» розташована між церквою та «Altes Rathaus» на Königstrasse.

У спортзалі потрібно носити спортивне взуття тільки з білою підошвою.

У тренажерному залі є роздягальні та душові.

У „Gymnastikhalle“ з квітня до середини травня ведуться ремонтні роботи в душових та роздягальнях, переодягатися в спортивний одяг потрібно вдома.

Якщо у Вас виникли запитання, телефонуйте (030) 801 05 931 у середу з 17 до 18 год. У ці години ми можемо надавати інформацію українською мовою.

## Клубна програма TuS Wannsee 1896 e.V.

	Заняття	Цільова група	День	Час	Тренер	Місце проведення
101	Функціональний Фітнес	Дорослі	ПН	19.00 - 20.00	Daniela Müller	Gymnastikhalle
102	Функціональний Фітнес	Дорослі	ПТ	9.00 - 10.00	Grit Böttger	Gymnastikhalle
103	Гімнастика для спини	Дорослі	ПН	18.30 - 19.30		z.Zt. kein Kurs
104	Пілатес	Дорослі	ПН	19.30 - 20.30		z.Zt. kein Kurs
116	Пілатес	Дорослі	СР	9.00 - 10.00	Christiane Srama-Bieder	Gymnastikhalle
105	Fit & Fun	Дорослі	ВТ	20.00 - 21.00	Andrea Wittwer	Neue Halle
106	Фітнес+ Спина	Дорослі	СР	19.15 - 20.45	Silke Schönerstedt	Neue Halle
108	Step Аеробіка	Дорослі	ПТ	19.45 - 20.45	Andrea Wittwer	Gymnastikhalle
109	Фітнес для жінок + розслаблення	Жінки	ЧТ	19.30 - 20.30	Monika Redemann-Wolf	Gymnastikhalle
110	Mobil + Fit ab 50 +	Дорослі	ВТ	9.30 - 10.30	B. Cremer-Müntefering	Gymnastikhalle
112	Mobil + Fit ab 50 +	Дорослі	ВТ	10.45 - 11.45	B. Cremer-Müntefering	Gymnastikhalle
115	Mobil + Fit ab 50+	Дорослі	ВТ	12.00 - 13.00	Findet z.Zt. nicht statt	
111	Гімнастика	Дорослі	ВТ	19.00 - 20.00	Brigitte Pett	Gymnastikhalle
113	Спалення калорій	Дорослі	НД	11.00 - 12.00	Andrea Wittwer	Gymnastikhalle
114	Корегування фігури та розтяжка +розслаблення	Дорослі	НД	12.00 - 13.30	Andrea Wittwer	Gymnastikhalle
118	Гімнастика з акцентом на таз	Дорослі	ВТ	20.-21-30	Corinna Radke	Gymnastikhalle
120	Кардіо	Дорослі	СР	14.00 - 16.00	Corinna Radke	Gymnastikhalle
130	Кундаліні Йога	Дорослі	ЧТ	11.00 - 12.30	Ilse Stier	Gymnastikhalle
131	Хатха Йога	Дорослі	ВТ	17.30 - 19.00	Jennifer Eid	z.Zt. online
140	Цигун	Дорослі	ВТ	14.00 - 15.00	Michael Bernhardt	Gymnastikhalle
150	Скандинавська ходьба	Дорослі	ВТ	9.30 - 10.30	Birgit Saudhof	Königstr./Meilens.
151	Скандинавська ходьба	Дорослі (новачки)	ВТ	9.30 - 10.30	Jörg Diernberger	Königstr./Meilens.
152	Скандинавська ходьба	Молодь/Дорослі	СБ	9.30 - 10.30	Grit Böttger	Königstr./Meilens.
157	Скандинавська ходьба & Фітнес	Дорослі	ПТ	9.30 - 11.00	J. Diernberger ab 11.2.	Königstr./Meilenstein
153	Біг	Молодь/Дорослі	СБ	10:30 - 11:30	Grit Böttger	Königstr./Meilens.
154	Біг	Молодь/Дорослі	ЧТ	18.30 - 19.30	Grit Böttger	Stadion
155	Здорова ходьба	Дорослі 50 +	ПН	9.30 - 11.00	Jörg Diernberger	Königstr./Meilens.
156	Здорова ходьба II	Дорослі/старше покоління	ПН	11.00- 12.00	Jörg Diernberger	Königstr./Meilens
160	Сальса/Latin Aerobic	Молодь/Дорослі	СР	20.30 - 22.00	Gloria Fornfeist	Gymnastikhalle
161	Zumba ®	Молодь/Дорослі	ПН	20.00 - 21.30	Gloria Fornfeist	Gymnastikhalle
162	Let's Dance	Молодь/Дорослі	ВТ	19.00 - 20.00	Richard Jones	Neue Halle
201	Гімнастика для дітей з батьками	Діти 2-4 роки	ПН	16.00 - 17.00	Medea Paffenholz	Neue Halle
203	Гімнастика для дітей	Діти 4-6 років	ЧТ	16.00 - 17.00	Medea Paffenholz	Neue Halle
204	Гімнастика для дітей	Діти 3-5 років	ВТ	16.00 - 17.00	Medea Paffenholz	Neue Halle
211	Гімнастика для дітей	Діти 6-10 років	ЧТ	17.00 - 18.00	Medea Paffenholz	Neue Halle
212	Гімнастика для дітей	Діти 6-10 років	ВТ	17.00 - 18.00	Medea Paffenholz	Neue Halle
213	Заняття для дітей та підлітків	Діти 10-14 років	ВТ	18.00 - 19.00	Medea Paffenholz	Neue Halle
214	Гімнастика для малюків	Діти від 1.5 року	ПТ	16.00 - 17.00	M. Steinherr+ N. Grauel	Neue Halle
215	Гімнастика для малюків з батьками	Діти від 3.5 років	ПТ	17.00 - 18.00	M. Steinherr+ N. Grauel	Neue Halle
301	Баскетбол	Дорослі	ЧТ	20.00 - 21.45	Thomas von Lindheim*	Alte Halle
302	Баскетбол	Дорослі	ПН	20.00 - 21.45	Martin Kolzenburg	Alte Halle
310	Волейбол	Дорослі	СР	20.15 - 21.45	Waltraut Gerke*	Dreilinden Obers.
311	Волейбол	Молодь/Дорослі	ПН	20.00 - 21.45	Matthias Berger	Dreilinden Obers.
312	Волейбол	Молодь/Дорослі	ПТ	20.00 - 21.45	Daniel Erickson	Neue Halle
410	Катання на роликах	Дорослі	СР	20.15 - 21.45	Markus Merten	Alte Halle
411	Катання на роликах для жінок	Жінки	ПН	19.00 - 20.00	Gudrun Waschinsky	Alte Halle
600	Легка атлетика для дітей	4-6 років	СР	16.00 - 16.40	Roderic Waschinsky	Neue Halle/Stadion
601	Легка атлетика для дітей	7-11 років	СР	16.40 - 17.20	Roderic Waschinsky	Neue Halle/Stadion
602	Легка атлетика для підлітків	3-11 років	СР	17.20 - 18.00	Roderic Waschinsky	Neue Halle/Stadion
610	Легка атлетика	Дорослі/Молодь	СР	19.00 - 20.15	Markus Merten	Stadion
701	Дзюдо діти	Початковий/середній	ПН	16.00 - 17.00	Colin Christ	Gymnastikhalle
711	Дзюдо діти	Початковий/середній	ПН	17.00 - 18.00	Colin Christ	Gymnastikhalle
702	Дзюдо діти	Початковий/середній	СР	16.30 - 17.30	Leonardo Tetzeli	Gymnastikhalle
712	Змагання з дзюдо	Середній рівень	СР	17.30 - 19.00	Leonardo Tetzeli	Gymnastikhalle
703	Дзюдо юнаки/дорослі	Початковий/середній	СР	19.00 - 20.30	Wolfgang Bohnsack	Gymnastikhalle
704	Дзюдо діти	Поч. рівень для дітей	ПТ	16.15 - 17.15	Leonardo Tetzeli	Gymnastikhalle
714	Дзюдо діти	Сер. Рівень для дітей	ПТ	17.15 - 18.15	Leonardo Tetzeli	Gymnastikhalle
724	Дзюдо підлітки	Підлітки/Молодь	ПТ	18.15 - 19.40	Leonardo Tetzeli	Gymnastikhalle
801	Тхеквондо	Діти поч. рівень	ЧТ	15.30 - 16.30	Leonardo Tetzeli	Gymnastikhalle
804	Тхеквондо	Діти сер. рівень	ЧТ	16.30 - 17.30	Leonardo Tetzeli	Gymnastikhalle
802	Тхеквондо	Діти/Молодь/Дорослі	ПН	18.00 - 19.00	Lars Plischke	Gymnastikhalle
803	Тхеквондо	Діти/Молодь/Дорослі	ЧТ	17.30 - 18.30	Lars Plischke	Gymnastikhalle
805	Тхеквондо	Змагання, тренування	НД	15.00 - 18.00	L. Plischke/P. Prangel	Gymnastikhalle
806	Тхеквондо	Діти/Молодь/Дорослі	ЧТ	18.30 - 19.30	Lars Plischke	Gymnastikhalle
850	Самооборона	16+	ЧТ	20.30 - 22.00	Lars Plischke	Gymnastikhalle
902	Бадмінтон	Діти до 14 років	ЧТ	18.00 - 19.30	Gaurav Malhotra	Neue Halle
903	Бадмінтон	Молодь/Дорослі	ЧТ	19.30 - 21.00	Gaurav Malhotra	Neue Halle
904	Безкоштовна гра в бадмінтон	Дорослі	ЧТ	21.00 - 22.00	Без тренера	Neue Halle