



Trainingszeiten Breitensport Frühjahr 2025

(Änderungen vorbehalten)

27.01.2025

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen !!!

| Wochentag | Sporthalle | Übungsleiter |
|-----------|------------|--------------|
|-----------|------------|--------------|

| Ausgleichsgymnastik am Vormittag Damen | | |
|--|-------------|------------------------|
| Donnerstag | 8:15 - 9:45 | Turnhalle Schalkhausen |
| | | Rößl Gerlinde |

| Bodystyling und Rückenfitness | | |
|-------------------------------|---------------|-----------------------------|
| Montag | 17.00 - 18.00 | Gymnastikraum THG-Gymnasium |
| | 18.15 - 19.15 | Gymnastikraum THG-Gymnasium |
| | | Wiesinger Brigitte |

| Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren (Rückenschule) | | |
|---|---------------|-----------------------------------|
| Mittwoch | 19:15 - 20:15 | Turnhalle Hennenbach |
| | | Zubakhina Anna |
| Dienstag | 17:15 - 18:15 | neue Turnhalle der Luitpoldschule |
| | | Rößl Gerlinde |

| Gymnastik für Damen | | |
|---------------------|---------------|----------------------------------|
| Montag | 17.30 - 19.00 | Turnhalle Hennenbach |
| | | Neumann Irene |
| Montag | 19.00 - 20.30 | untere Turnhalle Platengymnasium |
| Dienstag | 19:30 - 20:30 | Turnhalle Eyb |
| | | Wiesinger Brigitte |

| RUNDumFit | | |
|-----------|---------------|---------------------|
| Montag | 18:00 - 19:30 | Karolinen-Turnhalle |
| | | Albrecht Karin |

| Gymnastik für Damen und Herren (Rückenschule) findet z. Zt. nicht statt | | |
|--|--|--|
| | | |

| Gymnastik für den ganzen Körper für Damen und Herren | | |
|--|---------------|---------------------|
| Dienstag | 14:30 - 16:00 | Karolinen-Turnhalle |
| | | Zubakhina Anna |

| Gymnastik für Herren | | |
|----------------------|---------------|----------------------------------|
| Mittwoch | 19.00 - 20.30 | untere Turnhalle Platengymnasium |
| | | Stoeber Richard |

| Dancemix & Stretching | FitnessMix | |
|-----------------------|---------------|---------------------------------|
| Montag | 17:30 - 18:30 | Gymnastikraum Beckenweiherhalle |
| Mittwoch | 17:30 - 19:00 | Gymnastikraum Beckenweiherhalle |
| Freitag | 17:00 - 19:00 | obere Turnhalle Platengymnasium |
| | | Zubakhina Anna |

| deepWork alle Gruppen Damen und Herren | | |
|--|---------------|-------------------------------|
| Donnerstag | 20:00 - 21:00 | Sporthalle Theresiengymnasium |
| | | Irg Mona |

| Full Body Works (früher Skigymnastik) von Oktober bis Ostern | | Sonderbeitrag 25,-- Euro |
|--|---------------|--------------------------|
| Dienstag | 19:00 - 20:30 | Sporthalle Realschule |
| | | Gerardi Miriam |

| Wochentag | | Sporthalle | Übungsleiter |
|---|---------------|---|----------------------|
| Circuit-Training Herren | | Neuanmeldungen derzeit nicht möglich | |
| Montag | 17.30 - 19.00 | untere Turnhalle Platengymnasium | Wörner Gerd |
| Bootcamp (April - Oktober) | | Anmeldung: mona.irm@tsv1860ansbach.de | |
| Montag | 18:00 - 18:50 | Sportplatz gegenüber vom Freibad | Irg Mona |
| Core 3D - Rückenfit | | Anmeldung: mona.irm@tsv1860ansbach.de | |
| Mittwoch | 18:00 - 18:45 | Karolinen Turnhalle | Irg Mona |
| Hot Iron | | Anmeldung: mona.irm@tsv1860ansbach.de | Sonderbeitrag |
| Mittwoch | 19:00 - 20:00 | Karolinen Turnhalle | Irg Mona |
| Freitag | 19:00 - 20:00 | Karolinen Turnhalle | Irg Mona |
| Stepaerobic | | Anmeldung: mona.irm@tsv1860ansbach.de | |
| Freitag | 18:00 - 18:45 | Karolinen Turnhalle | Irg Mona |
| Volleyball für jedermann | | | |
| Dienstag | 20:00 - 22:00 | Neue Turnhalle - Luitpoldschule | Wolfgang Weth |
| Yoga für die Lebensmittel | | | |
| Dienstag | 17:00 - 18:30 | Alte Turnhalle - Luitpoldschule | Arnold Pelka |
| Eltern-Kind Turnen für 1- bis 3-jährige | | Neuanmeldungen an: elinor.notzke@tsv1860ansbach.de | |
| Dienstag | 14:00 - 15:00 | Weinberghalle | Ella Notzke |
| Kinderturnen für 3- bis 5-jährige | | Neuanmeldungen an: elinor.notzke@tsv1860ansbach.de | |
| Dienstag | 15:00 - 16:00 | Weinberghalle 3 - 4 jährige | Ella Notzke |
| Dienstag | 16:00 - 17:00 | Weinberghalle 4 - 5 jährige | Ella Notzke |
| Grundlagentraining spielerisches Geräteturnen 5 bis 8 Jahre keine Neuaufnahmen z.Zt. möglich | | | |
| Freitag | 14:30 - 15:30 | Karolinen-Turnhalle Minis (5 - 8 Jahre) | Irg Mona |
| | 15:30 - 16:30 | Karolinen-Turnhalle Maxis (8 - 12 Jahre) | Irg Mona |
| | 16:30 - 17:45 | Karolinen-Turnhalle ab 12 Jahre | Irg Mona |
| Geräteturnen ab 7 Jahre | | Keine Neuaufnahmen z.Zt. möglich | |
| Montag | 16:00 - 18:00 | Sporthalle der Realschule Ansbach | Rabea Stapff |
| Freitag | 14:30 - 16:30 | Sporthalle der Realschule Ansbach | Rabea Stapff |
| Geräteturnen ab 5 Jahre | | Keine Neuaufnahmen z.Zt. möglich | |
| Mittwoch | 16:00 - 18:00 | Karolinen-Turnhalle | Kristin Meyer |
| Jonglage-Kleinkunst ab 9 Jahren für alle Altersklassen | | | |
| Samstag | 10.00 - 11.30 | Karolinen-Turnhalle | Jeanette Schönegg |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Wochentag | Sporthalle | | Übungsleiter |
|-----------|------------|--|--------------|
|-----------|------------|--|--------------|

| Tanzsport | | Standard / Latein | Neuanmeldungen: Hr. Schönegg Tel. 0981/98788012 oder tanzen@tsv1860ansbach.de | |
|-----------|---------------|---------------------|---|--|
| Montag | 19:30 - 22:00 | Karolinen-Turnhalle | | |
| Mittwoch | 20:00 - 22:00 | Karolinen-Turnhalle | | |

| Aquafitness | | Neumeldungen an: schwimmen@tsv1860ansbach.de | | |
|-------------|---------------|---|--|--|
| Montag | 19.00 - 19.45 | | | |
| Freitag | 19.00 - 19.45 | | | |
| | 20.00 - 20.45 | | | |

| Ultimate Frisbee ab 16 Jahren | | Neumeldungen an: ultimate-ansbach@web.de | | |
|-------------------------------|---------------|---|----------------|--|
| Donnerstag | 19:00 - 21.00 | ab 01.05.: Rasenplatz Theresiengymnasium | Tobias Thörmer | |
| | | ab 28.10. : Tennenplatz am Stadion | | |
| Sonntag | 20:00 - 22:00 | ab 01.05.: Rasenplatz Theresiengymnasium | Tobias Thörmer | |
| | | Sporthalle Theresiengymnasium ab. 08.10 | | |

| KiSS-Kindersportschule von 4 bis 12 Jahre (Sonderbeitrag) | | | |
|---|--|--|-------------------------|
| Fragen und Anmeldungen an: kiss@tsv1860ansbach.de | | | Susanne und Helmut Korb |

| Fit um 9:30 | | | |
|--|--------------|---|-------------------|
| Montag | 9.30 - 11.00 | Treffpunkt: Ausgang Freibad (Nordic Walking) | Pawlikowski Georg |
| Mittwoch | 9.30 - 11.00 | Treffpunkt: Parkplatz Realschule (Hantel-Walking) | Pawlikowski Georg |
| Fragen zum Training: Übungsleiter Herr Pawlikowski, Telefon: 0981/21472012 oder georg@pawlikowski.de | | | |

| Nordic Walking jedermann | | | |
|--------------------------|--------------|---|--------------------|
| Freitag | 9.00 - 10.30 | Industriestr. Eyb, altes Bürogebäude Kaiser | Wiesinger Brigitte |

| Lenkball | | weitere Infos unter: https://lenkball.de/ | |
|------------|---------------|--|-----------------|
| Donnerstag | 16.30 - 18.00 | untere Turnhalle Platengymnasium | Lengerov Trifon |

Abteilung Gesundheit und Sport
 bitte immer eine 1/4 Std früher da sein !!!

| Koronarsport Übungsgruppe | | | |
|---------------------------|---------------|-------------------------------|--------------------|
| Mittwoch | 16.45 – 17.45 | Sporthalle Theresiengymnasium | Rößl G./Neumann I. |

| Koronarsport Trainingsgruppe | | | |
|------------------------------|---------------|-------------------------------|-----------|
| Mittwoch | 18.00 - 19.00 | Sporthalle Theresiengymnasium | Sämann H. |

| Reha-Sport "Orthopädie" Wirbelsäule und Gelenke | | | |
|---|---------------|--|----------------------|
| Mittwoch | 16.00 - 16.45 | Weinberghalle A | Bettina Ortner-Laczi |
| Freitag | 13.30 - 14.30 | Weinberghalle A für Menschen mit chronischen Schmerzen | Susanne Korb |

| Wasserhelden (Inklusives Schwimmen) | | | |
|---|---------------|-------------------|-------------|
| Mehr Info und Anmeldung bei Helmut Korb, Tel 0174 3863137 oder helmut.korb@tsv1860ansbach.de | | | |
| Samstag | 10.00 - 11.00 | Aquella Hallenbad | Helmut Korb |

| EISs (Erlebte inklusive Sportschule) für alle Kinder zwischen 6 und 10 Jahren | | | |
|---|---------------|---------------|-------------|
| Mehr Info und Anmeldung bei Helmut Korb, Tel 0174 3863137 oder helmut.korb@tsv1860ansbach.de | | | |
| Dienstag | 15.30 - 16.30 | Weinberghalle | Helmut Korb |