Trainingszeiten Breitensport

Frühling 2023

(Änderungen vorbehalten) 17.05.2023

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen !!!

Wochentag		Sporthalle	Übungsleiter
Ausgleichsgymnastik am Vormittag Damen			
Montag	8:15 - 9:45	Turnhalle Schalkhausen	Rößl Gerlinde
Bodystyling und Rückenfitness			
Montag	17.00 - 18.00	Gymastikraum THG-Gymnasium	Wiesinger Brigitte
	18.15 - 19.15	Gymastikraum THG-Gymnasium	Wiesinger Brigitte
Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren (Rückenschule)			
Mittwoch	19:00 - 20:30	Turnhalle Hennenbach	Müller Inge
Dienstag	17:15 - 18:15	neue Turnhalle der Luitpoldschule	Rößl Gerlinde
Gymnastik für Damen			
Montag	17.15 - 18.45	Turnhalle Hennenbach keine Neuaufnahmen mehr möglich	Neumann Irene
Montag	19.00 - 20.30	Turnhalle Platengymnasium	Volkmann Carola
Dienstag	19:30 - 20.30	Turnhalle Eyb	Wiesinger Brigitte
Gymnastik für Mollige			
Montag	18:00 - 19:30	Karolinen-Turnhalle	Albrecht Karin
Gymnastik für Damen und Herren (Rückenschule) findet z. Zt. nicht statt			
Montag	20.00 - 21.30	Güllschule Mädchenhalle	
Gymnastik für den ganzen Körper für Damen und Herren			
Dienstag	14:30 - 16:00	Karolinen-Turnhalle	Kleiner Cora
Gymnastik für Herren			
Mittwoch	19.00 - 20.30	Turnhalle Platengymnasium unten	Stoeber Richard
Pilates			
Mittwoch	18:30 - 19:15	Gymnastikraum Theresiengymnasium	Diana Petruch
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	Sporthalle Platengymnasium	Wörner Gerd
Bootcamp (April - Oktober)		Anmeldung: mona.irg@tsv1860ansbach.de	
Montag	18:00 - 18:50	Sportplatz gegenüber vom Freibad	Irg Mona
Core 3D - Rückenfit		Anmeldung: mona.irg@tsv1860ansbach.de	
Mittwoch	18:00 - 18:45	Karolinen Turnhalle	Irg Mona
Hot Iron		Anmeldung: mona.irg@tsv1860ansbach.de	**Sonderbeitrag**
Mittwoch	19:00 - 20:00	Karolinen Turnhalle	Irg Mona
Freitag	19:00 - 20:00	Karolinen Turnhalle	Irg Mona
Stepaerobic ab 12.05.2023		Anmeldung: mona.irg@tsv1860ansbach.de	
Freitag	18:00 - 18:45	Karolinen Turnhalle	Irg Mona
Yoga			
Donnerstag	17:30 - 19:00	Gymnastikraum Beckenweiherhalle	Cora Kleiner
Yoga für die Lebensmitte			
Dienstag	17:00 - 18:30	Alte Turnhalle - Luitpoldschule	Arnold Pelka
Power-Yoga			
Mittwoch	19:20 - 20:30	Gymnastikraum Theresiengymnasium	Diana Petruch
Eltern-Kind Turnen für 1- bis 3-jährige			
Dienstag	14:00 - 15:00	Weinberghalle	Kristin Meyer
Kinderturnen für 3- bis 5-jährige		Keine Neuaufnahmen z.Zt. möglich	
Dienstag	15:00 - 16:00	Weinberghalle 3 - 4 jährige	Kristin Meyer
Dienstag	16:00 - 17:00	Weinberghalle 4 - 5 jährige	Kristin Meyer
Grundlagentraining spielerisches Geräteturnen 5 bis 8 Jahre			
Freitag	16:30 - 17:45	Karolinen-Turnhalle	Kristin Meyer
Geräteturnen ab 7 Jahre		Keine Neuaufnahmen z.Zt. möglich	
Freitag	14:30 - 16:30	Sporthalle der Realschule Ansbach	Stapff Rabea
Geräteturnen ab 5 Jahre		Keine Neuaufnahmen z.Zt. möglich	
Mittwoch	16:00 - 18:00	Karolinen-Turnhalle	Meyer Kristin
Jonglage-Kleinkunst ab 9 Jahren für alle Altersklassen			
Samstag	10.00 - 11.30	Karolinen-Turnhalle	Frau Schönegg
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	
Melbourne Shuffle und HipHop Dance		**ab 10 Jahren**	0173-8339893
Freitag	18:30 - 20:00	Güllschule -Mädchenhalle-	Sebastian Kerber

Wochentag		**Sporthalle**	**Übungsleiter**
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	Sporthalle Theresiengymnasium	Tobias Thörmer
		ab 01.05.: Rasenplatz Theresiengymnasium	

KiSS-Kindersportschule von 4 bis 12 Jahre (Sonderbeitrag)	
Fragen und Anmeldungen an: **kiss@tsv1860ansbach.de**	Bastian Conrad

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

Nordic Walking jedermann			
Freitag	9.00 - 10.30	Parkplatz Ziegelhütte	Wiesinger Brigitte

Lenkball		weitere Infos unter: https://lenkball.de/	
Donnerstag	16.30 - 18.00	Untere Platenhalle	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	Patrick Kabuya
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