



# Trainingszeiten Breitensport Sommer 2024

(Änderungen vorbehalten)

27.05.2024

**Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen !!!**

Wochentag		Sporthalle	Übungsleiter
<b>Ausgleichsgymnastik am Vormittag Damen</b>			
Montag	8:15 - 9:45	Turnhalle Schalkhausen	Rößl Gerlinde
<b>Bodystyling und Rückenfitness</b>			
Montag	17.00 - 18.00	Gymastikraum THG-Gymnasium	Wiesinger Brigitte
	18.15 - 19.15	Gymastikraum THG-Gymnasium	Wiesinger Brigitte
<b>Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren (Rückenschule)</b>			
Mittwoch	19:00 - 20:30	Turnhalle Hennenbach	Müller Inge
Dienstag	17:15 - 18:15	neue Turnhalle der Luitpoldschule	Rößl Gerlinde
<b>Gymnastik für Damen</b>			
Montag	17.30 - 19.00	Turnhalle Hennenbach	Neumann Irene
Montag	19.00 - 20.30	untere Turnhalle Platengymnasium	Volkman Carola
Dienstag	19:30 - 20:30	Turnhalle Eyb	Wiesinger Brigitte
<b>RUNDumFit</b>			
Montag	18:00 - 19:30	Karolinen-Turnhalle	Albrecht Karin
<b>Gymnastik für Damen und Herren (Rückenschule) findet z. Zt. nicht statt</b>			
<b>Gymnastik für den ganzen Körper für Damen und Herren</b>			
Dienstag	14:30 - 16:00	Karolinen-Turnhalle	
<b>Gymnastik für Herren</b>			
Mittwoch	19.00 - 20.30	untere Turnhalle Platengymnasium	Stoeber Richard
<b>Power Pilates &amp; Stretching</b>			
Freitag	17:00 - 19:00	obere Turnhalle Platengymnasium	Zubakhina Anna
<b>deepWork alle Gruppen Damen und Herren</b>			
Donnerstag	20:00 - 21:00	Sporthalle Theresiengymnasium	Irg Mona
<b>Full Body Works (früher Skigymnastik) von Oktober bis Ostern Sonderbeitrag 25,- Euro</b>			
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.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		Anmeldung: mona.irg@tsv1860ansbach.de	
Freitag	18:00 - 18:45	Karolinen Turnhalle	Irg Mona

Yoga			

Yoga für die Lebensmitte			
Dienstag	17:00 - 18:30	Alte Turnhalle - Luitpoldschule	Arnold Pelka

Eltern-Kind Turnen für 1- bis 3-jährige		Keine Neuaufnahmen z. Zt. möglich	
Dienstag	14:00 - 15:00	Weinberghalle	Rebecca Karl u. Jule Gansbiller

Kinderturnen für 3- bis 5-jährige		Keine Neuaufnahmen z.Zt. möglich	
Dienstag	15:00 - 16:00	Weinberghalle 3 - 4 jährige	Rebecca Karl u. Jule Gansbiller
Dienstag	16:00 - 17:00	Weinberghalle 4 - 5 jährige	Rebecca Karl u. Jule Gansbiller

Grundlagentraining spielerisches Geräteturnen 5 bis 8 Jahre		keine Neuaufnahmen z.Zt. möglich	
Montag	15:45 - 17:00	Karolinen-Turnhalle (7 - 12 Jahre)	Irg Mona
Freitag	15:30 - 16:30	Karolinen-Turnhalle (5 - 8 Jahre)	Eichler Conny
	16:45 - 17:45	Karolinen-Turnhalle (5 - 8 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

Dancemix & Stretching			
Montag	17:30 - 18:30	Gymnastikraum Beckenweiherhalle	Anna Zubakhina
Mittwoch	17:30 - 18:30	Gymnastikraum Beckenweiherhalle	Anna Zubakhina

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 ab 28.10. : Tennenplatz am Stadion
Sonntag	20:00 - 22:00	ab 01.05.: Rasenplatz Theresiengymnasium Sporthalle Theresiengymnasium ab. 08.10

KiSS-Kindersportschule von 4 bis 12 Jahre (Sonderbeitrag)		
Fragen und Anmeldungen an: <a href="mailto:kiss@tsv1860ansbach.de">kiss@tsv1860ansbach.de</a>		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 (Radfahren)	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: <a href="https://lenkball.de/">https://lenkball.de/</a>
Donnerstag	16.30 - 18.00	untere Turnhalle Platengymnasium

**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)			
<b>Mehr Info und Anmeldung bei Helmut Korb, Tel 0174 3863137 oder <a href="mailto:helmut.korb@tsv1860ansbach.de">helmut.korb@tsv1860ansbach.de</a></b>			
Samstag	10.00 - 11.00	Aquella Hallenbad	Helmut Korb

