



# Trainingszeiten Breitensport Frühling 2026

(Änderungen vorbehalten)

24.04.2026

**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	Gymnastikraum THG-Gymnasium	Wiesinger Brigitte
	18.15 - 19.15	Gymnastikraum THG-Gymnasium	Wiesinger Brigitte

### Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren (Rückenschule)

Mittwoch	19:15 - 20:15	Turnhalle Hennenbach (Leichtes Pilates u. Stretching)	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	Volkman Carola
Dienstag	19:30 - 20:30	Turnhalle Eyb	Wiesinger Brigitte

### RUNDumFit

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

--	--	--	--

### Gymnastik für Herren

Mittwoch	19.00 - 20.30	untere Turnhalle Platengymnasium	Stoeber Richard
----------	---------------	----------------------------------	-----------------

Dancemix & (Pilates) Stretching	FitnessMix	
---------------------------------	------------	--

Montag	17:30 - 18:30	Gymnastikraum Beckenweiherhalle	Zubakhina Anna
Mittwoch	17:30 - 19:00	Gymnastikraum Beckenweiherhalle	Zubakhina Anna
Freitag	17:15 - 18:30	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 20,-- Euro

Dienstag	19:00 - 20:00	Sporthalle Realschule	Krauß Eva
----------	---------------	-----------------------	-----------

Circuit-Training Herren	Neuanmeldungen derzeit nicht möglich		
-------------------------	--------------------------------------	--	--

Montag	17.30 - 19.00	untere Turnhalle Platengymnasium	Wörner Gerd
--------	---------------	----------------------------------	-------------

Wochentag		Sporthalle	Übungsleiter
<b>Bootcamp (April - Oktober)</b>		Anmeldung: <a href="mailto:mona.irc@tsv1860ansbach.de">mona.irc@tsv1860ansbach.de</a>	
Montag	18:00 - 18:45	Sportplatz gegenüber vom Freibad	Irg Mona
<b>HIIT (Oktober - April)</b>		Anmeldung: <a href="mailto:mona.irc@tsv1860ansbach.de">mona.irc@tsv1860ansbach.de</a>	
Montag	18:15 - 19:00	Sporthalle Güllschule (Mädchenhalle, links)	Irg Mona
<b>Core 3D - Rückenfit</b>		Anmeldung: <a href="mailto:mona.irc@tsv1860ansbach.de">mona.irc@tsv1860ansbach.de</a>	
Mittwoch	18:00 - 18:45	Karolinen Turnhalle	Irg Mona
<b>Hot Iron</b>		Anmeldung: <a href="mailto:mona.irc@tsv1860ansbach.de">mona.irc@tsv1860ansbach.de</a> <b>Sonderbeitrag</b>	
Mittwoch	19:00 - 20:00	Karolinen Turnhalle	Irg Mona
Freitag	19:00 - 20:00	Karolinen Turnhalle	Irg Mona
<b>Stepaerobic</b>		Anmeldung: <a href="mailto:mona.irc@tsv1860ansbach.de">mona.irc@tsv1860ansbach.de</a>	
Freitag	18:00 - 18:45	Karolinen Turnhalle	Irg Mona
<b>Volleyball für jedermann</b>			
Dienstag	20:00 - 22:00	Neue Turnhalle - Luitpoldschule	Wolfgang Weth
<b>Yoga für die Lebensmittel</b>		<b>Sonderbeitrag € 90,00 pro Jahr</b>	
Dienstag	17:00 - 18:30	Alte Turnhalle - Luitpoldschule	Arnold Pelka
<b>Eltern-Kind Turnen für 1- bis 3-jährige</b>		<b>Neuanmeldungen an: <a href="mailto:kinderturnen@tsv1860ansbach.de">kinderturnen@tsv1860ansbach.de</a></b>	
Dienstag	14:00 - 15:00	Weinberghalle	David Schulte
<b>Kinderturnen für 3- bis 5-jährige</b>		<b>Neuanmeldungen an: <a href="mailto:kinderturnen@tsv1860ansbach.de">kinderturnen@tsv1860ansbach.de</a></b>	
Dienstag	15:00 - 16:00	Weinberghalle 3 - 4 jährige	David Schulte
Dienstag	16:00 - 17:00	Weinberghalle 4 - 5 jährige	David Schulte
<b>Grundlagentraining spielerisches Geräteturnen</b>		<b>Neuanmeldungen an: <a href="mailto:mona.irc@tsv1860ansbach.de">mona.irc@tsv1860ansbach.de</a></b>	
Donnerstag	15:15 - 16:00	Weinberghalle Minis ( 5 - 7 Jahre)	Wolf Laura
Donnerstag	16:00 - 16:45	Weinberghalle Maxis ( 8 - 12 Jahre)	Wolf Laura
Freitag	15:30 - 16:30	Karolinen-Turnhalle Mix ( 5 - 12 Jahre)	Irg Mona
Freitag	16:30 - 17:45	Karolinen-Turnhalle Teens ab 12 Jahre	Irg Mona
<b>Geräteturnen ab 7 Jahre</b>		<b>Keine Neuaufnahmen z.Zt. möglich</b>	
Montag	16:00 - 18:00	Sporthalle der Realschule Ansbach	Rabea Stapff
Freitag	14:30 - 16:30	Sporthalle der Realschule Ansbach	Rabea Stapff
<b>Geräteturnen ab 5 Jahre</b>		<b>Keine Neuaufnahmen z.Zt. möglich</b>	
Mittwoch	16:00 - 18:00	Karolinen-Turnhalle	Kristin Meyer
<b>Jonglage-Kleinkunst ab 9 Jahren für alle Altersklassen</b>			
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		
Sonntag	19:00 - 20:30	Karolinen-Turnhalle		

Aquafitness		Neumeldungen an: <a href="mailto:schwimmen@tsv1860ansbach.de">schwimmen@tsv1860ansbach.de</a>		
Montag	19.00 - 19.45			
Freitag	19.00 - 19.45			
	20.00 - 20.45			

Ultimate Frisbee ab 16 Jahren		Neumeldungen an: <a href="mailto:ultimate-ansbach@web.de">ultimate-ansbach@web.de</a>		
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: <a href="mailto:kiss@tsv1860ansbach.de">kiss@tsv1860ansbach.de</a>			Susanne und Helmut Korb

Fit um 9:30			
Montag	9.30 - 11.00	Treffpunkt: Ausgang Freibad (Nordic Walking)	Muschler Marlon
Mittwoch	9.30 - 11.00	Treffpunkt: Parkplatz Realschule (Nordic Walking)	Muschler Marlon

Nordic Walking jedermann			
Freitag	9.00 - 10.30	Treffpunkt: 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	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	Rößl G./Neumann I.

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	Bettina Ortner-Laczi

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

EISs (Erlebte inklusive Sportschule) für alle Kinder ab 6 Jahren			
Mehr Info und Anmeldung bei Helmut Korb, Tel 0174 3863137 oder <a href="mailto:helmut.korb@tsv1860ansbach.de">helmut.korb@tsv1860ansbach.de</a>			
Dienstag	15.30 - 16.30	Weinberghalle (6 bis 10 Jahre)	Helmut Korb
Donnerstag	17.30 - 18.30	Realschule Ansbach (ab 10 Jahren)	David Schulte