


KURSPLAN

TSV KOTTERN - ST. MANG

→ April –
Juli 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.30 - 08.15 ⊕ <i>Reha-Sport Orthopädie</i> in der Franz-Mayr-Halle				
08.15 - 09.00 ⊕ <i>Reha-Sport Orthopädie</i> in der Franz-Mayr-Halle				
09.00 - 10.00 ⊕ <i>Cardio-Aktiv Mama & Kind*</i> mit Gabi Weigl 13.04.26-06.07.26 (12) Preis: NM: 144,00 €, M: 84,00 € NEU: jetzt 12 mal <small>*von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst</small>		09.00 - 10.00 ⊕ <i>Yoga für alle</i> mit Steffi Rigal 15.04.26-22.07.26 (13) Preis: NM: 104,00 €, M: 58,50 €		
		10.00 - 11.00 ⊕ <i>Seniorenfit</i> mit Steffi Rigal 15.04.26-22.07.26 (13) Preis: NM: 104,00 €, M: 58,50 €		10.15 - 11.45 ⊕ <i>Eltern-Kind-Turnen</i> (Preis: siehe Beiträge zum Hauptverein) Teilnahme jederzeit möglich, keine vorherige Anmeldung erforderlich
16.45 - 17.45 ⊕ <i>Präventive Ws-Gymnastik*</i> mit Elisabeth Wiedhof 20.04.26-13.07.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € <small>*von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst</small>		18.00 - 19.00 ⊕ <i>Fitnessworkout</i> mit Tamara Dürr & Gabi Weigl 15.04.26-08.07.26 (12) Preis: NM: 84,00 €, M: 42,00 €		
18.00 - 19.00 ⊕ <i>Bodyworkout B-B-P</i> mit Anja Maurus 13.04.26-13.07.26 (12) Preis: NM: 84,00 €, M: 42,00 €	18.15 - 19.15 ⊕ <i>Haltung und Bewegung*</i> mit Claudia Wegmann 12.05.26-11.08.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € <small>*von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst</small>	19.00 - 20.00 ⊕ <i>Cardio-Aktiv*</i> gesunder Rücken (präV. WS) mit Gabi Weigl und Annette Lanig 15.04.26-24.06.26 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 € <small>*von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst</small>	18.00 - 19.00 ⊕ <i>Kundalini-Yoga</i> mit Tamara Dürr 02.04.26-30.07.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 €	
19.00 - 20.00 ⊕ <i>Basic Pilates*</i> für Anfänger und leicht Fortgeschritte mit Nina Brack 04.05.26-13.07.26 (8) Preis: NM: 64,00 €, M: 36,00 € <small>*von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst</small>	19.15 - 20.15 ⊕ <i>Fit & Gesund für Anfänger*</i> für Frauen mit Gabi Weigl 28.04.26-28.07.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € im MEHR-GENERATIONEN Haus <small>*von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst</small>	19.00 - 20.00 ⊕ <i>Bodyworkout Basic</i> für Anfänger mit Julia Burger 15.04.25-08.07.26 (10) Preis: NM: 70,00 €, M: 35,00 € im MEHR-GENERATIONEN Haus	19.15 - 20.00 ⊕ <i>Reha-Sport Orthopädie</i> in der Franz-Mayr-Halle	
20.00 - 21.00 ⊕ <i>Pilates & more</i> mit Hans Leidl 13.04.26-27.07.26 (13) Preis: NM: 104,00 €, M: 58,50 € auch ONLINE		20.00 - 21.00 ⊕ <i>Pilates & more</i> mit Hans Leidl 29.04.26-29.07.26 (9) Preis: NM: 72,00 €, M: 40,50 € auch ONLINE	20.00 - 21.00 ⊕ <i>Cantienica</i> (Ganzkörperhaltung mit Tiefenmuskulaturtraining) mit Melanie Eitel - inkl. Probestunde 16.04.26-21.05.26 (4) Preis: NM: 52,00 €, M: 40,00 €	

KURSPLAN

TSV KOTTERN - ST. MANG

→ April –
Juli 2026

KURSE IM MEHRGENERATIONENHAUS ST. MANG (MGH)

Wir bieten neben unseren Sport- und Gesundheitskursen in der Franz-Mayr-Halle (Oberhalb der Iller 19, 87437 Kempten) auch Stunden im Gymnastikraum des Mehrgenerationenhauses (Friedrich-Ebert-Str. 14, 87437 Kempten / Gebäude der Grundschule Kottern Eich) an!
Die Anmeldung für alle Kurse im MGH erfolgt über die Abteilung Kurse – Frau Spiegel

ABTEILUNG KURSE

Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich – ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Karin Spiegel (Mo 9–11 Uhr, Di. 18–20 Uhr, Do. 18–20 Uhr)
Mobil: 0151 / 28735506,
Mail: kurse@tsv-kottern.de

REHA SPORT ANGEBOTE

Die Teilnehmeranzahl im REHA-Sport ist begrenzt. Für die Teilnahme an allen REHA-Sport- Gruppen ist eine **genehmigte Verordnung** erforderlich!
Anmeldung und Infos zum REHA-Sport ausschließlich über die Geschäftsstelle des TSV Kottern, telefonisch oder per Mail.

Mehr dazu finden Sie auch auf unserer Homepage:
www.tsv-kottern.de/rehasport
Tel: 0831 / 63620, Mail: rehasport@tsv-kottern.de



ALLE KURSE ONLINE BUCHBAR

www.tsv-kottern.de/abteilungen/kurse/online-kursanmeldung/

