



Kursplan Januar – April 2024



TSV Kottern-St. Mang



Präsenz-Kurse in der Franz-Mayr-Halle (Oberhalb der Iller Nr. 19, Kempten)

Unser aktuelles Programm und alle Informationen zur Teilnahme und Anmeldung finden Sie auch unter: www.tsv-kottern.de/abteilungen/kurse/



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00–10.00 Uhr Bodyfit (B-B-P) mit Carina Wirthgen Präsenzkurs 08.01.24–18.03.24 (9) Preis: NM: 63,00 €, M: 31,50 € Probestunde 		09.00–10.00 Uhr Yoga für alle mit Steffi Rigal Online oder Präsenz 10.01.24–20.03.24 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 €, Probestunde 		08.30–09.30 Uhr Pilates* mit Sonja Marschalek Präsenzkurs 12.01.24–10.05.24 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 € Probestunde * von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst
10.00–11.00 Uhr Rücken Aktiv mit Ulrike Grabarek Online oder Präsenz 08.01.24–18.03.24 (9) Preis: NM: 72,00 €, M: 40,50 €, Probestunde 		10.00–11.00 Uhr Seniorenfit 65+ mit Steffi Rigal Online oder Präsenz 10.01.24–20.03.24 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 €, Probestunde  	09.30–10.30 Uhr Kangatraining Dein effizientes Workout mit Baby inkl. Trageberatung mit Claudia Wegmann Online oder Präsenz 11.01.24–07.03.24 (8) Preis: 96,00 €, Probestunde 	
17.00–18.00 Uhr Präventive Wirbelsäulengymnastik* mit Elisabeth Wiedhopf Präsenzkurs 08.01.24–25.03.24 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € * von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst 	18.15–19.15 Uhr Fit und gesund* mit Jeanette Höchenberger Präsenzkurs 09.01.24–09.04.24 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € * von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst 	18.00–19.00 Uhr Dance-Fitness mit Agnes Mayr Online oder Präsenz 10.01.24–20.03.24 (9) Preis: NM: 63,00 €, M: 31,50 €, Probestunde  	18.00–19.00 Uhr Yoga für alle mit Christina Stroh Online oder Präsenz 11.01.24–14.03.24 (8) Preis: NM: 64,00 €, M: 36,00 €, Probestunde  	
18.00–19.00 Uhr Bodyworkout B-B-P mit Anja Maurus Online oder Präsenz 08.01.24–18.03.24 (9) Preis: NM: 63,00 €, M: 31,50 €, Probestunde 		19.00–20.00 Uhr Gesunder Rücken (prä.v. Wirbelsäule) mit Verena Hundbiss Online oder Präsenz 10.01.24–20.03.24 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 €, Probestunde 	19.00–20.00 Uhr Kundalini-Yoga mit Tamara Dürr Online oder Präsenz 11.01.24–21.03.24 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 €, Probestunde 	
19.00–20.00 Uhr Pilates für Anfänger und leicht Fortgeschrittene* mit Nina Brack Präsenzkurs 15.01.24–08.04.24 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € * von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst 		20.00–21.00 Uhr Pilates & more mit Hans Leidl Online oder Präsenz 03.01.24–27.03.24 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 €, Probestunde 		
20.00–21.00 Uhr Pilates & more mit Hans Leidl Online oder Präsenz 08.01.24–25.03.24 (9) Preis: NM: 72,00 €, M: 40,50 €, Probestunde 	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: 01 51/28 73 55 06 Mail: Kurse@tsv-kottern.de I) Online oder Präsenzformat: Alle Stunden finden grundsätzlich im Präsenzformat statt und werden zusätzlich online angeboten. II) Präsenzkurse: finden ausschließlich vor Ort in der Franz-Mayr-Halle statt.			



Kursplan Januar – April 2024

TSV Kottern-St. Mang



Herzlich Willkommen in der Abteilung Kurse

Präsenz-Kurse in der Franz-Mayr-Halle (Oberhalb der Iller Nr. 19, Kempten)

Mit der Eröffnung unserer vereinseigenen Franz-Mayr-Halle (Oberhalb der Iller 19 in Kempten) hat der TSV Kottern sein breitgefächertes Sportangebot um die neue Abteilung „Kurse“ erweitert. Damit wird in drei Kursblöcken pro Jahr ein abwechslungsreiches Programm im Sport- und Präventionsbereich angeboten. Unser aktuelles Programm und alle Informationen zur Teilnahme und Anmeldung finden Sie auf der Rückseite.

Wir würden uns freuen, Sie bald persönlich in unserer Halle begrüßen zu können.

Blieben Sie fit und gesund!