

KURSPLAN

TSV KOTTERN - ST. MANG

→ Januar –
April 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 NEU ⊕ <i>Cardio-Aktiv Mama & Kind*</i> mit Gabi Weigl 12.01.26-09.03.26 (8) Preis: NM: 96,00 €, M: 56,00 € <small>*Krankenkassenbezuschung</small> | | 09.00 - 10.00 ⊕ <i>Yoga für alle</i> mit Steffi Rigal 07.01.26-25.03.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € | | |
| | | 10.00 - 11.00 65+ ⊕ <i>Seniorenfit</i> mit Steffi Rigal 07.01.26-25.03.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € | | 10.15 - 11.45 NEU ⊕ <i>Eltern-Kind-Turnen</i> (Preis: siehe Beiträge zum Hauptverein) Teilnahme jederzeit möglich, keine vorherige Anmeldung erforderlich |
| | | | | |
| 17.00 - 18.00 65+ ⊕ <i>Präventive Ws-Gymnastik*</i> mit Elisabeth Wiedhof 12.01.26-30.03.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € <small>*Krankenkassenbezuschung</small> | | 18.00 - 19.00 ⊕ <i>Fitnessworkout</i> mit Tamara Dürr & Gabi Weigl 07.01.26-25.03.26 (12) Preis: NM: 84,00 €, M: 42,00 € | | |
| 18.00 - 19.00 ⊕ <i>Bodyworkout B-B-P</i> mit Anja Maurus 12.01.26-23.03.26 (10) Preis: NM: 70,00 €, M: 35,00 € | 18.15 - 19.15 ⊕ <i>Haltung und Bewegung*</i> mit Claudia Wegmann 13.01.26-21.04.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € <small>*Krankenkassenbezuschung</small> | 19.00 - 20.00 ⊕ <i>Haltung und Bewegung*</i> gesunder Rücken (prävent. WS) mit Verena Werner 07.01.26-01.04.26 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 € <small>*Krankenkassenbezuschung</small> | 18.00 - 19.00 ⊕ <i>Kundalini-Yoga</i> mit Tamara Dürr 08.01.26-26.03.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € | |
| 19.00 - 20.00 ⊕ <i>Basic Pilates*</i> für Anfänger und leicht Fortgeschrittene mit Nina Brack 12.01.26-13.04.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € <small>*Krankenkassenbezuschung</small> | 19.15 - 20.15 ⊕ <i>Fit & Gesund für Anfänger*</i> für Frauen mit Gabi Weigl 13.01.26-21.04.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € <small>*Krankenkassenbezuschung</small> | 19.00 - 20.00 ⊕ <i>Bodyworkout Basic</i> für Anfänger mit Julia Burger 07.01.26-18.03.26 (10) Preis: NM: 70,00 €, M: 35,00 €, | 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 12.01.26-30.03.26 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 € | | 20.00 - 21.00 ⊕ <i>Pilates & more</i> mit Hans Leidl 07.01.26-25.03.26 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 € | 20.00 - 20.45 ⊕ <i>Reha-Sport Pneumologie</i> in der Franz-Mayr-Halle | |



KURSPLAN

TSV KOTTERN - ST. MANG

→ Januar –
April 2026

KURSE IM MEHRGENERATIONENHAUS ST. MANG (MGH)

Seit September 2024 bieten wir neben unseren Sport- und Gesundheitskursen in der Franz-Mayr-Halle (Oberhalb der Iller 19, 87437 Kempten) auch Stunden im Gymnastikraum des Mehr- generationenhauses (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/

