

KURSPLAN

TSV KOTTERN - ST. MANG

Januar -
April 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.30 - 08.15 ⊕ Reha-Sport Orthopädie in der Franz-Mayr-Halle				
08.15 - 09.00 ⊕ Reha-Sport Orthopädie in der Franz-Mayr-Halle				
09.00 - 10.00 ⊕ Cardio-Aktiv Mama & Kind* mit Gabi Weigl 12.01.26-09.03.26 (8) Preis: NM: 96,00 €, M: 56,00 € *Krankenkassenbezugsschung	NEU	09.00 - 10.00 ⊕ Yoga für alle mit Steffi Rigal 07.01.26-25.03.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 €		
		10.00 - 11.00 ⊕ Seniorenrifit mit Steffi Rigal 07.01.26-25.03.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 €	65+	10.15 - 11.45 ⊕ Eltern-Kind-Turnen (Preis: siehe Beiträge zum Hauptverein) Teilnahme jederzeit möglich, keine vorherige Anmeldung erforderlich NEU
17.00 - 18.00 ⊕ Präventive Ws-Gymnastik* mit Elisabeth Wiedhof 12.01.26-30.03.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € *Krankenkassenbezugsschung	65+	18.00 - 19.00 ⊕ Fitnessworkout mit Tamara Dür & Gabi Weigl 07.01.26-25.03.26 (12) Preis: NM: 84,00 €, M: 42,00 €		
18.00 - 19.00 ⊕ Bodyworkout B-B-P mit Anja Maurus 12.01.26-23.03.26 (10) Preis: NM: 70,00 €, M: 35,00 €	18.15 - 19.15 ⊕ Haltung und Bewegung* mit Claudia Wegmann 13.01.26-21.04.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € *Krankenkassenbezugsschung	19.00 - 20.00 ⊕ Haltung und Bewegung* gesunder Rücken (präv. WS) mit Verena Werner 07.01.26-01.04.26 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 € *Krankenkassenbezugsschung	18.00 - 19.00 ⊕ Kundalini-Yoga mit Tamara Dür 08.01.26-26.03.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 €	
19.00 - 20.00 ⊕ Basic Pilates* für Anfänger und leicht Fortgeschritte mit Nina Brack 12.01.26-13.04.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € *Krankenkassenbezugsschung	19.15 - 20.15 ⊕ Fit & Gesund für Anfänger* für Frauen mit Gabi Weigl 13.01.26-21.04.26 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € *Krankenkassenbezugsschung	19.00 - 20.00 ⊕ Bodyworkout Basic für Anfänger mit Julia Burger 07.01.25-18.03.26 (10) Preis: NM: 70,00 €, M: 35,00 €,	19.15 - 20.00 ⊕ Reha-Sport Orthopädie in der Franz-Mayr-Halle	
20.00 - 21.00 ⊕ Pilates & more mit Hans Leidl 12.01.26-30.03.26 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 €	auch ONLINE	20.00 - 21.00 ⊕ Pilates & more mit Hans Leidl 07.01.26-25.03.26 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 €	20.00 - 20.45 ⊕ Reha-Sport Pneumologie in der Franz-Mayr-Halle	auch ONLINE

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/

