



Kursplan Januar – April 2022

TSV Kottern-St. Mang

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00-10.00 Uhr Rücken Aktiv Online oder Präsenzformat mit Ulrike Grabarek 17.1.–4.4.22 (10) Preis: NM: 80 € M: 45 € – Probestunde möglich 		09.00-10.00 Uhr Yoga für alle Online oder Präsenz mit Steffi Rigal 12.1.–6.4.22 (12) Preis: NM: 96 € M: 54 € – Probestunde möglich 	09.30-10.30 Uhr Mama-Mini-Fit Präsenzkurs mit Eva Böglmüller Neuer Kursblock ab April 2022	09.00-10.00 Uhr Pilates* Online oder Präsenz mit Sonja Marschalek 14.1.–25.3.22 (10) Preis: NM: 80 € M: 45 € – Probestunde möglich *von den KK anerkannt und bezuschusst 
10.00-11.00 Uhr Rücken Aktiv Online oder Präsenz mit Ulrike Grabarek 17.1.–4.4.22 (10) Preis: NM: 80 € M: 45 € – Probestunde möglich 		10.00-11.00 Uhr Kangatraining Online oder Präsenz Effizientes Workout mit Baby inkl. Trageberatung mit Christine Güttler 11.1.–15.3.22 (8) Preis: 95 € € Probestunde möglich 	10.00-11.00 Uhr Wellness Workout Online oder Präsenz (Pilates-WS-Faszien) mit Steffi Rigal 12.1.–6.4.22 (12) Preis: NM: 96 € M: 54 € – Probestunde möglich 	
16.00-17.00 Uhr 4Streutz for Kids (6-9 Jahre) Präsenzkurs mit Tamara Dürr 7.2.–11.4.22 (7) Preis: NM: 38,50 € M: 21 € – Probestunde möglich				
17.00-18.00 Uhr Präventive Wirbelsäulengymnastik Präsenzkurs mit Betty Wiedhopf 10.1.–11.4.22 (12) Preis: NM: 96 € M: 54 € – Probestunde möglich 	18.15-19.15 Uhr Fit und gesund* Präsenzkurs mit Jeanette Höchenberger 11.1.–29.3.22 (12) Preis: NM: 96 € M: 54 € € *von den KK anerkannt und bezuschusst	18.00-19.00 Uhr Bodyfit Online oder Präsenz Ganzkörpertraining mit Vanessa Walser 12.1.–6.4.22 (12) Preis: NM: 84 € M: 42 € – Probestunde möglich 	18.00-19.00 Uhr Shadow-Boxing Online oder Präsenz mit Tamara Dürr 3.2.–14.4.22 (9) Preis: NM: 63 € M: 31,50 € – Probestunde möglich 	
18.00-19.00 Uhr Bodyworkout Online oder Präsenz mit Anja Maurus / B-B-P 10.1.–4.4.22 (11) Preis: NM: 77 € M: 38,50 € – Probestunde möglich 		19.00-20.00 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik Online oder Präsenz mit Verena Hundbiß 12.1.–6.4.22 (10) Preis: NM: 80 € € M: 45 € – Probestunde möglich 	19.00-20.00 Uhr Kundalini-Yoga Online oder Präsenz mit Tamara Dürr 3.2.–14.4.22 (9) Preis: NM: 72 € M: 40,50 € – Probestunde möglich 	
19.00-20.00 Uhr Pilates für Anfänger* Online oder Präsenz mit Nina Brack 10.1.–4.4.22 (12) Preis: NM: 96 € M: 54 € *von den KK anerkannt und bezuschusst 		20.00-21.00 Uhr Pilates & more Online oder Präsenz mit Hans Leidl 12.1.–30.3.22 (10) Preis: NM: 80 € M: 45 € – Probestunde möglich 	20.00-21.00 Uhr Progressive Muskulentspannung Präsenzkurs mit Simone Neuf-Reichart Neuer Kursblock ab April 2022 	
20.00-21.00 Uhr Pilates & more Online oder Präsenz mit Hans Leidl 10.1.–28.3.22 (10) NM: 80 € M: 45 € – Probestunde möglich 	Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich. Bei Karin Spiegel (Mo 9–11 Uhr, Di 18–20 Uhr, Do 18–20 Uhr) Mobil: 0151/28735506 Mail: Kurse@tsv-kottern.de			

- I) **Online oder Präsenzformat:** Alle Stunden finden grundsätzlich im Präsenzformat statt (Teilnahme vor Ort nur nach jeweils aktuellen Vorgaben) und werden ggf. zusätzlich online angeboten.
- II) **Präsenzkurse:** finden ausschließlich vor Ort in der Franz-Mayr-Halle statt.
Für eine Teilnahme sind die jeweils aktuellen Vorgaben (3G/2G/2GPlus) zu beachten.