

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>09.30-10.30 Uhr </p> <p>Rücken Aktiv Online oder Präsenzformat mit Ulrike Grabarek 2.5.–18.7.22 (10) Preis: NM: 80 € M: 45 € – Probestunde möglich</p>		<p>09.00-10.00 Uhr </p> <p>Yoga für alle Online oder Präsenz mit Steffi Rigal 20.4.–20.7.22 (11) Preis: NM: 88 € M: 49,50 € – Probestunde möglich</p>	<p>09.30-10.30 Uhr</p> <p>Mama-Mini-Fit Workout mit Baby Präsenzkurs mit Eva Böglmüller 28.4.–2.6.22 (4) Preis: NM: 48 € M: 28 € 23.6.–28.7.22 (5) Preis: NM: 60 € M: 35 € – Probestunde möglich</p>	<p>08.30-09.30 Uhr </p> <p>Pilates* Online oder Präsenz mit Sonja Marschalek 29.4.–22.7.22 (10) Preis: NM: 80 € M: 45 € – Probestunde möglich *von den KK anerkannt und bezuschusst</p>
	<p>10.00-11.00 Uhr </p> <p>Kangatraining Online oder Präsenz Dein effizientes Workout mit Baby inkl. Trageberatung mit Christine Güttler findet wieder ab Juli statt</p>	<p>10.00-11.00 Uhr </p> <p>Haltung und Bewegung Online oder Präsenz (sanfte Ganzkörpergymnastik) mit Steffi Rigal 20.4.–20.7.22 (11) Preis: NM: 88 € M: 49,50 € – Probestunde möglich</p>		<p>10.15-11.15 Uhr </p> <p>Vinyasa-Yoga Online oder Präsenz mit Sonja Marschalek findet wieder ab September statt</p>
<p>16.00-17.00 Uhr </p> <p>Yoga für Kinder (6-9 Jahre) Präsenzkurs mit Tamara Dürr ab September neu im Angebot</p>				
<p>17.00-18.00 Uhr </p> <p>Präventive Wirbelsäulengymnastik Präsenzkurs mit Betty Wiedhopf 25.4.–18.7.22 (12) Preis: NM: 96 € M: 54 € – Probestunde möglich</p>	<p>18.15-19.15 Uhr</p> <p>Fit und gesund* Präsenzkurs mit Jeanette Höchenberger 19.4.–26.7.22 (12) Preis: NM: 96 € M: 54 € € *von den KK anerkannt und bezuschusst - bei guter Witterung findet der Kurs auch im Freien statt</p>	<p>18.00-19.00 Uhr  </p> <p>Bodyfit Online oder Präsenz (B-B-P) mit Lisa Hengeler 27.4.–20.7.22 (12) Preis: NM: 84 € M: 42 € – Probestunde möglich</p>	<p>18.00-19.00 Uhr </p> <p>Shadow-Boxing Online oder Präsenz mit Tamara Dürr 14.4.–28.7.22 (11) Preis: NM: 77 € M: 38,50 € – Probestunde möglich</p>	
<p>18.00-19.00 Uhr </p> <p>Bodyworkout Online oder Präsenz mit Anja Maurus / B-B-P 25.4.–25.7.22 (11) Preis: NM: 77 € M: 38,50 € – Probestunde möglich</p>		<p>19.00-20.00 Uhr  </p> <p>Hatha-Yoga Online oder Präsenz mit Lisa Hengeler 27.4.–20.7.22 (12) Preis: NM: 96 € € M: 54 € – Probestunde möglich</p>	<p>19.00-20.00 Uhr </p> <p>Kundalini-Yoga Online oder Präsenz mit Tamara Dürr 14.4.–28.7.22 (11) Preis: NM: 88 € M: 49,50 € – Probestunde möglich</p>	
<p>19.00-20.00 Uhr </p> <p>Pilates für Anfänger, leicht Fortgeschrittene* Online oder Präsenz mit Nina Brack 25.4.–18.7.22 (12) Preis: NM: 96 € M: 54 € * von den KK anerkannt und bezuschusst</p>		<p>20.00-21.00 Uhr </p> <p>Pilates & more Online oder Präsenz mit Hans Leidl 27.4.–27.7.22 (11) Preis: NM: 88 € M: 49,50 € – Probestunde möglich</p>	<p>20.00-21.00 Uhr </p> <p>Progressive Muskelentspannung Präsenzkurs mit Simone Neuf-Reichart findet wieder im September statt</p>	
<p>20.00-21.00 Uhr </p> <p>Pilates & more Online oder Präsenz mit Hans Leidl findet wieder ab September statt</p>	<p>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</p> <p>I) Online oder Präsenzformat: Alle Stunden finden grundsätzlich im Präsenzformat statt (Teilnahme vor Ort nur nach jeweils aktuellen G-Vorgaben) und werden parallel dazu online angeboten.</p> <p>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.</p>			