

Trainingsplan für Erwachsene (18+)



Inklusives Sportangebot im
TSV Kottern-St. Mang 1874 e.V.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30-10:30 Rücken Fit (Franz-Mayr-Halle)		9:00-10:00 Yoga (Franz-Mayr-Halle)		8:30-9:30 Pilates (Franz-Mayr-Halle)
		10:00-11:00 Seniorenfit ab 65 Jahren (Franz-Mayr-Halle)		
17:00-18:00 Präventive Wirbelsäulen- gymnastik ab 65 Jahren (Franz-Mayr-Halle)		18:00-19:00 Hatha- Yoga (Franz-Mayr-Halle)	19:00-20:00 Kundalini- Yoga (Franz-Mayr-Halle)	19:30-21:30 Handball Damen (BSZ Halle)
19:00-20:00 Pilates (Franz-Mayr-Halle)	20:00-21:30 Handball Damen (BSZ Halle)	19:00-20:00 Gesunder Rücken (Franz-Mayr-Halle)	19:45-21:30 Handball Herren (BSZ Halle)	20:00-22:00 Handball Herren (Westendhalle)

Sporthallen:

BSZ Halle - Wiesstraße 30, 87435 Kempten
CvL-Gymnasium - Haubensteigweg 10, 87439 Kempten
Allgäu Gymnasium - Eberhard-Schobacher-Weg 1, 87435 Kempten
Franz-Mayr-Halle - Oberhalb der Iller 19, 87437 Kempten
Westendhalle - Westendstraße 30, 87439 Kempten (Allgäu)
Robert-Schumann-Schule - Neudorfer Straße 4, 87437 Kempten
Wittelsbacher Schule - Frühlingsstraße 14, 87439 Kempten
Nordschule - Lotterbergstraße 31, 87439 Kempten
Gustav-Stresemann Schule - Hanebergstraße 34, 87437 Kempten

gültig ab
September 2023



Weitere Infos auf
www.tsv-kottern.de
 oder E-Mail an
inklusion@tsv-kottern.de



Trainingsplan für Kinder (bis 12 Jahre)



Trainingsplan für Jugendliche (12-17 Jahre)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Außerdem mit Anmeldung: Kindersport Allgäu – Grundlagen und Spaß am Sport: info@kindersport-allgaeu.de oder 0176/38941228				9:30-11:00 Eltern-Kind Turnen (Franz-Mayr-Halle)
				15:00-16:30 Basketball U12 (CvL-Gymnasium)
		Zwerge (3-4 Jahre) Wackelzähne (Vorschule) Spürnasen (1/2 Klasse) Schlaufüchse (3/4 Klasse)		15:00-16:30 Handball weiblich U12 (Westendhalle)
	16:30-18:00 Handball männlich U12 (BSZ Halle)			15:30-17:00 Handball männlich U12 (Westendhalle)
	18:00-19:30 Handball weiblich U12 (BSZ Halle)			16:30-18:00 Handball U8 (Allgäu Gymnasium)
	16:30-18:00 Basketball U10 und U12 (Allgäu Gymnasium)			
17:00-18:15 Kinder- turnen ab 4 (Robert-Schumann Schule)	16:00-17:00 und 17:00-18:00 Eltern-Kind Turnen U4 (Gustav-Strese- mann-Schule)	17:00-19:00 Mädchen- turnen ab 7 (Robert-Schumann Schule)		18:00-19:30 Buben- turnen ab 7 Robert-Schumann Schule)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				15:30-18:00 Basketball U14 (Nordschule)
				15:00-16:30 Handball weiblich U14 (Westendhalle)
16:00-17:00 Tanzen ab 12 (Franz-Mayr-Halle)				16:30-18:00 Handball männlich U14 (Westendhalle)
18:00-20:00 Basketball U14 (Wittelsbacher Schule)	18:00-20:00 Handball männlich U16 (Westendhalle)			17:30-19:00 Handball weiblich U16 (BSZ Halle)
	18:00-19:30 Handball weiblich U14 (BSZ Halle)	18:00-19:30 Basketball männlich U18 (Allgäu Gymnasium)	18:00-19:30 Basketball männlich U18 (Allgäu Gymnasium)	17:30-20:00 Basketball U16 (CvL-Gymnasium)
	19:30-20:30 Handball weiblich U16 (BSZ Halle)	18:00-20:00 Handball männlich U14 (Westendhalle)		18:00-20:00 Handball männlich U16 (Westendhalle)