



Kursplan April – August 2023

TSV Kottern-St. Mang



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

Unser aktuelles Programm und alle Informationen zur Teilnahme und Anmeldung finden Sie auch unter: www.tsv-kottern.de/abteilungen/kurse/



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.30–10.30 Uhr  Rücken Aktiv mit Ulrike Grabarek Online oder Präsenz 17.04.23–26.06.23 (7) Preis: NM: 56,00 €, M: 31,50 € Probestunde	09.30–10.30 Uhr Mama-Mini-Fit (Workout mit Baby) mit Eva Böglmüller Präsenzkurs 18.04.23–23.05.23 (5) Preis: NM: 60,00 €, M: 35,00 €, Probestunde	09.00–10.00 Uhr  Yoga für alle mit Steffi Rigal Online oder Präsenz 19.04.23–19.07.23 (11) Preis: NM: 88,00 €, M: 49,50 € Probestunde	08.30–09.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung* mit Claudia Wegmann findet erst im Herbst wieder statt * von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.	 08.30–09.30 Uhr Pilates* mit Sonja Marschalek Präsenzkurs 05.05.23–26.05.23 (4) Preis: NM: 32,00 €, M: 18,00 € * Ab Herbst 23 findet wieder ein Kurs mit 10 Stunden statt – dieser wird von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.
		10.00–11.00 Uhr  Seniorenfit 65+ mit Steffi Rigal Online oder Präsenz 19.04.23–19.07.23 (11) Preis: NM: 88,00 €, M: 49,50 € Probestunde	09.45–10.45 Uhr  Kangatraining Dein effizientes Workout mit Baby inkl. Trageberatung mit Claudia Wegmann Online oder Präsenz 23.03.23–27.04.23 (4) Preis: 48,00 €	
17.00–18.00 Uhr  Präventive Wirbelsäulengymnastik* mit Betty Wiedhopf Präsenzkurs 17.04.23–24.07.23 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € Probestunde * von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst	18.15–19.15 Uhr Fit und gesund* mit Jeanette Höchenberger Präsenzkurs 18.04.23–25.07.23 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € * von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst	18.00–19.00 Uhr  Hatha-Yoga mit Christina Stroh Online oder Präsenz 22.03.23–28.06.23 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 € Probestunde	18.00–19.00 Uhr  Body Shape Fit für jedes Alter (Ganzkörpertraining) mit Tamara Dürr Online oder Präsenz 20.04.23–13.07.23 (10) Preis: NM: 70,00 €, M: 35,00 € Probestunde	
18.00–19.00 Uhr  Bodyworkout B-B-P mit Anja Maurus Online oder Präsenz 17.04.23–31.07.23 (11) Preis: NM: 77,00 €, M: 38,50 € Probestunde		19.00–20.00 Uhr  Gesunder Rücken (präventive Wirbelsäule) mit Verena Hundbiss Online oder Präsenz 12.04.23–14.06.23 (8) Preis: NM: 64,00 € M: 36,00 € Probestunde	19.00–20.00 Uhr  Kundalini-Yoga mit Tamara Dürr Online oder Präsenz 20.04.23–13.07.23 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 € Probestunde	
19.00–20.00 Uhr Pilates für Anfänger und leicht Fortgeschrittene* mit Nina Brack Präsenzkurs 27.02.23–05.06.23 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € * von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst		20.00–21.00 Uhr  Pilates & more mit Hans Leidl Online oder Präsenz 19.04.23–26.07.23 (11) Preis: NM: 88,00 € M: 49,50 € Probestunde		
20.00–21.00 Uhr  Pilates & more mit Hans Leidl Online oder Präsenz 17.04.23–22.05.23 (5) Preis: NM: 40,00 €, M: 22,50 €	Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich – ein Einstieg 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 I) Online oder Präsenzformat: Alle Stunden finden grundsätzlich im Präsenzformat statt und werden zusätzlich online angeboten. II) Präsenzkurse: finden ausschließlich vor Ort in der Franz-Mayr-Halle statt.			





Kursplan April – August 2023

TSV Kottern-St. Mang



Herzlich Willkommen in der Abteilung Kurse

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

Mit der Eröffnung unserer vereinseigenen Franz-Mayr-Halle (Oberhalb der Iller 19 in Kempten) hat der TSV Kottern sein breitgefächertes Sportangebot um die neue Abteilung „Kurse“ erweitert. Damit wird in drei Kursblöcken pro Jahr ein abwechslungsreiches Programm im Sport- und Präventionsbereich angeboten. Unser aktuelles Programm und alle Informationen zur Teilnahme und Anmeldung finden Sie auf der Rückseite.

Wir würden uns freuen, Sie bald persönlich in unserer Halle begrüßen zu können.

Blieben Sie fit und gesund!