

KURSPLAN

TSV KOTTERN - ST. MANG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>07.30 - 08.15</p> <p>➔ Reha-Sport Orthopädie in der Franz-Mayr-Halle</p>				
<p>08.15 - 09.00</p> <p>➔ Reha-Sport Orthopädie in der Franz-Mayr-Halle</p>				<p>08.15 - 09.15</p> <p>➔ Vinyasa-Hatha Yoga mit Claudia Wegmann 10.01.25-04.04.25 (11) Preis: NM: 88,00 €, M: 49,50 € Probestunde</p>
<p>09.00 - 10.00</p> <p>➔ Pilates mit Gabi Weigl 03.02.25-07.04.25 (8) Preis: NM: 64,00 €, M: 36,00 € Probestunde</p>		<p>09.00 - 10.00</p> <p>➔ Yoga für alle mit Steffi Rigal 08.01.25-02.04.25 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € Probestunde</p>		<p>09.15 - 10.15</p> <p>➔ Kangatraining für jung & alt (Fitness für Mama/Oma mit und ohne Baby) mit Claudia Wegmann 10.01.25-14.02.25 (5) Preis: 62,00 € 21.02.25-28.03.25 (5) Preis: 62,00 € Probestunde</p>
<p>10.00 - 11.00</p> <p>➔ Cardio-Aktiv Mama & Kind mit Gabi Weigl 03.02.25-07.04.25 (8) Preis: NM: 96,00 €, M: 56,00 € Probestunde</p> <p><small>*Krankenkassenbezuschung</small></p>		<p>10.00 - 11.00</p> <p>➔ Seniorenfit mit Steffi Rigal 08.01.25-02.04.25 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € Probestunde</p>		
<p>15.30 - 16.30</p> <p>➔ Hip-Hop für Kinder (9-12) mit Sonja Woschni 13.01.25-24.02.25 (6) Preis: NM: 33,00 €, M: 18,00 € Probestunde</p>				
<p>17.00 - 18.00</p> <p>➔ Präventive WS-Gymnastik mit Elisabeth Wiedhopf 13.01.25-07.04.25 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 €</p> <p><small>*Krankenkassenbezuschung</small></p>		<p>18.00 - 19.00</p> <p>➔ Fitnessworkout mit Tamara Dürr & Gabi Weigl 08.01.25-02.04.25 (12) Preis: NM: 84,00 €, M: 42,00 € Probestunde</p>		
<p>18.00 - 19.00</p> <p>➔ Bodyworkout mit Anja Maurus 13.01.25-07.04.25 (11) Preis: NM: 77,00 €, M: 38,50 € Probestunde</p>	<p>18.15 - 19.15</p> <p>➔ Haltung & Bewegung mit Claudia Wegmann 21.01.25-25.03.25 (8) Preis: NM: 64,00 €, M: 36,00 € Probestunde</p> <p><small>*Krankenkassenbezuschung</small></p>	<p>19.00 - 20.00</p> <p>➔ Gesunder Rücken präv WS mit Verena Werner 08.01.25-02.04.25 (11) Preis: NM: 88,00 €, M: 49,50 € Probestunde</p>	<p>18.00 - 19.00</p> <p>➔ Kundalini-Yoga mit Tamara Dürr 09.01.25-03.04.25 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € Probestunde</p>	
<p>19.00 - 20.00</p> <p>➔ Basic Pilates mit Nina Brack 13.01.25-07.04.25 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 €</p> <p><small>*Krankenkassenbezuschung</small></p>	<p>19.15 - 20.15</p> <p>➔ Fit & gesund für Anfänger (Frauen) mit Gabi Weigl 07.01.25-08.04.25 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € Probestunde</p> <p><small>*Krankenkassenbezuschung</small></p>	<p>19.00 - 20.00</p> <p>➔ Bodyworkout Basic mit Julia Burger 08.01.25-02.04.25 (10) Preis: NM: 70,00 €, M: 35,00 € Probestunde</p>	<p>19.15 - 20.00</p> <p>➔ Reha-Sport Orthopädie in der Franz-Mayr-Halle</p>	
<p>20.00 - 21.00</p> <p>➔ Pilates & more mit Hans Leidl 13.01.25-07.04.25 (9) Preis: NM: 72,00 €, M: 40,50 € Probestunde</p>		<p>20.00 - 21.00</p> <p>➔ Pilates & more mit Hans Leidl 08.01.25-09.04.25 (11) Preis: NM: 88,00 €, M: 49,50 € Probestunde</p>	<p>20.00 - 20.45</p> <p>➔ Reha-Sport Pneumologie in der Franz-Mayr-Halle</p>	

NEU

NEU

NEU

NEU

65+

NEU

65+

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

auch ONLINE

auch ONLINE



KURSPLAN

TSV KOTTERN - ST. MANG

NEU

KURSE IM MEHRGENERATIONENHAUS ST. MANG (MGH)

Ab September 2024 bietet wir neben unseren Sport- und Gesundheitskursen in der Franz-Mayr-Halle (Oberhalb der Iller 19, 87437 Kempten) auch Stunden im Gymnastikraum des Mehrgenerationenhauses (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

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

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

