

# KURSPLAN

## TSV KOTTERN - ST. MANG

→ April – Juli 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>07.30 - 08.15</b> ⊕ <i>Reha-Sport Orthopädie</i> in der Franz-Mayr-Halle				
<b>08.15 - 09.00</b> ⊕ <i>Reha-Sport Orthopädie</i> in der Franz-Mayr-Halle				<b>08.15 - 09.15</b> ⊕ <i>Vinyasa-Hatha Yoga</i> mit Claudia Wegmann Findet wieder ab September statt
<b>09.00 - 10.00</b> ⊕ <i>Pilates</i> mit Gabi Weigl 12.05.25.-14.07.25 (8) Preis: NM: 64,00 €, M: 36,00 € Probestunde		<b>09.00 - 10.00</b> ⊕ <i>Yoga für alle</i> mit Steffi Rigal 30.04.25-16.07.25 (11) Preis: NM: 88,00 €, M: 49,50 € Probestunde		<b>09.15 - 10.15</b> ⊕ <i>Kangatraining für Mamas</i> mit und ohne Baby mit Claudia Wegmann Findet wieder im September statt
<b>10.00 - 11.00</b> ⊕ <i>Cardio-Aktiv Mama &amp; Kind*</i> mit Gabi Weigl 12.05.25-14.07.25 (8) Preis: NM: 96,00 €, M: 56,00 € Probestunde *Krankenkassenbezuschung		<b>10.00 - 11.00</b> ⊕ <i>Seniorenfit</i> mit Steffi Rigal 30.04.25-16.07.25 (11) Preis: NM: 88,00 €, M: 49,50 € Probestunde		
<b>15.15 - 16.15</b> ⊕ <i>Hip-Hop für Kinder (9-12)</i> mit Sonja Woschni 28.04.25-02.06.25 (6) Preis: NM: 33,00 €, M: 18,00 € Probestunde				
<b>17.00 - 18.00</b> ⊕ <i>Präventive Ws-Gymnastik*</i> mit Elisabeth Wiedhof 28.04.25-21.07.25 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € *Krankenkassenbezuschung		<b>18.00 - 19.00</b> ⊕ <i>Fitnessworkout</i> mit Tamara Dürr & Gabi Weigl 30.04.25-09.07.25 (10) Preis: NM: 70,00 €, M: 35,00 € Probestunde		
<b>18.00 - 19.00</b> ⊕ <i>Bodyworkout B-B-P</i> mit Anja Maurus 28.04.25-28.07.25 (11) Preis: NM: 77,00 €, M: 38,50 € Probestunde	<b>18.15 - 19.15</b> ⊕ <i>Haltung und Bewegung*</i> mit Claudia Wegmann 01.04.25-15.07.25 (12) Preis: NM: 96,00 €, M: 54,00 € *Krankenkassenbezuschung	<b>19.00 - 20.00</b> ⊕ <i>Haltung und Bewegung*</i> (gesunder Rücken) mit Verena Werner 30.04.25-02.07.25 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 € *Krankenkassenbezuschung	<b>18.00 - 19.00</b> ⊕ <i>Kundalini-Yoga</i> mit Tamara Dürr 10.04.25-31.07.25 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 € Probestunde	
<b>19.00 - 20.00</b> ⊕ <i>Basic Pilates*</i> mit Nina Brack 28.04.25-30.06.25 (8) Preis: NM: 64,00 €, M: 36,00 € *Krankenkassenbezuschung	<b>19.15 - 20.15</b> ⊕ <i>Cardio-Aktiv für Anfänger*</i> für Frauen mit Gabi Weigl 13.05.25-08.07.25 (8)** Preis: NM: 64,00 €, M: 36,00 € Probestunde *Krankenkassenbezuschung **Einstieg jederzeit möglich	<b>19.00 - 20.00</b> ⊕ <i>Bodyworkout Basic</i> mit Julia Burger 30.04.25-30.07.25 (10) Preis: NM: 70,00 €, M: 35,00 € Probestunde	<b>19.15 - 20.00</b> ⊕ <i>Reha-Sport Orthopädie</i> in der Franz-Mayr-Halle	
<b>20.00 - 21.00</b> ⊕ <i>Pilates &amp; more</i> mit Hans Leidl 28.04.25-16.06.25 (6) Preis: NM: 48,00 €, M: 27,00 € Probestunde auch ONLINE		<b>20.00 - 21.00</b> ⊕ <i>Pilates &amp; more</i> mit Hans Leidl 30.04.25-30.07.25 (10) Preis: NM: 80,00 €, M: 45,00 € Probestunde auch ONLINE	<b>20.00 - 20.45</b> ⊕ <i>Reha-Sport Pneumologie</i> in der Franz-Mayr-Halle	

# KURSPLAN

## TSV KOTTERN - ST. MANG

→ April – Juli 2025

### 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](mailto:kurse@tsv-kottern.de)

### 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](http://www.tsv-kottern.de/rehasport)  
Tel: 0831 / 63620, Mail: [rehasport@tsv-kottern.de](mailto:rehasport@tsv-kottern.de)

## KURSE IM MEHRGENERATIONENHAUS ST. MANG (MGH)

Seit 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.

**NEU**

**AB APRIL 2025**  
**KURSE ONLINE BUCHBAR**

[www.tsv-kottern.de/abteilungen/kurse/online-kursanmeldung/](http://www.tsv-kottern.de/abteilungen/kurse/online-kursanmeldung/)

