

FITNESS.

Indoor Cycle*

Perfektes Allround-Training auf dem Indoorrad. Du bestimmst selbst, wieviel du dir abverlangst. Die Gruppe und fetzige Musik spornen dich an. Der Spaß ist garantiert!

Ab Mittwoch, 25. September (10 mal) 18.00 Uhr

Ab Donnerstag, 26. September (10 mal) 9.30 Uhr

Bea Münsinger Cycle-Fitness-Trainerin, B-Präventionstrainerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / VIP kostenlos

Anmeldung 09094 902975, 0176 50096555, muensingerfamily@gmx.de

Cardio Mix*

Abwechslungsreiches Funktions- und Konditionstraining mit Geräten. Wir trainieren gezielt Bauch, Beine, Po, Arm- und Schulterbereich. Wirklich jeder, egal wie fit, kann mitmachen!

Ab Donnerstag 26. Sept. (10 mal) 8.30 Uhr

Bea Münsinger Sportlehrerin, B-Präventionstrainerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

Fitness-Zirkel*

Effektives Training für Ausdauer + Kraft + Kondition auf dem Cycle und im Zirkel. Abwechslungsreiche Stationen und tolle Geräte fordern dich heraus. Ihr habt Spaß und werdet topfit!

Ab Montag, Montag, 23. Sept. (10 mal) 18.45 Uhr

Bea Münsinger Cycle-Fitness-Trainerin, B-Präventionstrainerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

Anmeldung 09094 902975, 0176 50096555, muensingerfamily@gmx.de

Sling-Training*

Das Ganzkörper-Workout ist eine der effektivsten Trainingsformen. Du kommst in schwebende Positionen und arbeitest mit deinem Körpergewicht gegen die Schwerkraft. Die kleinen, gelenknahen Muskeln werden aktiviert und die Mobilität der Gelenke durch belastungsfreie, gestützte Bewegungen in den Schlingen verbessert.

Ab Donnerstag, 26. Sept. (10 mal) 20.00 Uhr

Tamara Reile B-Präventionstrainerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

Anmeldung 0151 17976526 WhatsApp, tamara.reile@gmx.net

*von Krankenkassen anerkannte Kurse

POWER.

HIIT + Functional.

High-Intensity-Intervall-Training für alle, die sich komplett auspowern wollen. Effektive und intensive Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining mit Intervallsequenzen. Maximale Fettverbrennung und Körperstraffung! Mit Schwitzgarantie!

Ab Dienstag, 24. September (10 mal) 20.00 Uhr

Diana Ellinger Group-Fitness-Trainerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

Anmeldung 0178 6011558 WhatsApp, ellinger.diana@googlemail.com

Hot Iron.

Maximale Körperfettreduktion und Steigerung der Alltagskraft! Athletischer Langhantelkurs mit Technikscheule. Das intensive Kraftausdauertraining bringt dich in Form und strafft deinen Körper. Mit Schwitzgarantie!

Ab Dienstag, 24. September (10 mal) 19.00 Uhr

Diana Ellinger HOT IRON Cross-Instructor

Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

Anmeldung 0178 6011558 WhatsApp, ellinger.diana@googlemail.com

Hot Iron Cross.

Intervall und Krafttraining mit der Langhantel. Mehr Muskelmasse = höherer Grundumsatz = mehr Fettverbrennung! Komm an deine Grenzen und erlebe, wie deine Power steigt!

Ab Donnerstag, 26. September (10 mal) 19.00 Uhr

Diana Ellinger HOT IRON Cross-Instructor

Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

Anmeldung 0178 6011558 WhatsApp, ellinger.diana@googlemail.com

Badminton Treff.

Spiel- und Übungsstunde für alle, die Spaß am „Federball“-Spielen haben. Schläger sind vorhanden. Einstieg ist jederzeit möglich. Jeder kann mitmachen!

Ab Montag 23. September (10 mal) 20.00 Uhr

Walter Bader

Kontakt 09091 3176, lolabader@web.de

Mitglied 10 € / Gast 23 €

Alle Kurse nur mit Anmeldung!

Änderungen/Aktuelles: www.blossenau.de und Facebook!

NEU.

Easy Step + Bodyshape

Einfache Schrittkombinationen und Workoutelemente auf und um den Step herum, die einfach nur Spaß machen und du dich voll auspowern kannst. Du wählst dein Level und machst die Stunde zu deiner ganz eigenen! Für Anfänger & Mittelstufe.

Ab Mittwoch, 25. September (10 mal) 20.00 Uhr

Diana Ellinger Group-Fitness-Trainerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

Anmeldung 0178 6011558 WhatsApp, ellinger.diana@googlemail.com

Bodyweight.

Trainiere mit deinem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten deinen ganzen Körper. Werde fitter und beweglicher mit einfachen, effektiven Übungen.

Ab Donnerstag, 26. September (10 mal) 19.00 Uhr

Karin Schreiber C-Trainerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

Anmeldung 0174 6250074 WhatsApp, schreiber-karin@web.de

Bodyforming.

Effektive Kräftigung und Muskelstraffung: Bauch- und Rückenmuskeln werden fester, Bauch-Beine-Po straffer und deine Fitness gesteigert. Der ganze Körper wird beansprucht und den Problemzonen ordentlich zu Leibe gerückt!

Ab Mittwoch, 25. September (10 mal) 19.00 Uhr

Tina Englhard C-Trainerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

Anmeldung 0171 7024599 WhatsApp, tina-englhard@t-online.de

Tinas Strong Men Cross.

Knackiges, multifunktionales Krafttraining für Jeder-MANN! Schnellkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer, Flexibilität und Koordination in Einem. Ein MUSS für echte Kerle! MEN ONLY!

Ab Mittwoch, 25. September (10 mal) 20.00 Uhr

Tina Englhard C-Trainerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

Anmeldung 0171 7024599 WhatsApp, tina-englhard@t-online.de

Änderungen/Aktuelles: www.blossenau.de und Facebook!

DANCE.

Linedance.

Perfekt für Paare, Singles, Countryfans und alle, die gerne tanzen. Bei den „Dancing Boots“ kann jeder mitmachen! Wir tanzen in der Gruppenaufstellung.

Ab Freitag, 27. September 19.00 Uhr

Mitglied 50 € / Gast 63 € / VIP kostenlos

Bea Münsinger Sportlehrerin, B-Präventionstrainerin

Anmeldung 09094 902975, 0176 50096555, muensingerfamily@gmx.de

Orientalischer Tanz.

Die Finger bewegen sich grazil, das Becken beschreibt kleinste Kreise, die Schritte sind zart. Orientalischer Tanz ist durch und durch anmutig und verführerisch und von Kopf bis Fuß ein ideales Fitnesstraining.

Ab Samstag, 28. Sept. (8 mal) 10.00 - 11.00 Uhr (Kinder)

Ab Samstag, 28. Sept. (8 mal) 11.00 - 12.00 Uhr (Teenies)

Ab Samstag, 28. Sept. (8 mal) 13.00 - 14.30 Uhr (Jgdl. und Erw.)

Diana Ellinger und **Tamara Reile**

Kids: Mitglied 15 € (Geschwister 10 €) / Gast 28 € (Geschwister 15 €)

Erw.: Mitglied 35 € (Gast 48 €) / VIP kostenlos

Anmeldung 0178 6011558 WhatsApp, ellinger.diana@googlemail.com

La Luna Showtanz.

Die Showtanzgruppe „La Luna“ bietet eine einzigartige Show mit orientalischem Flair. Lassen Sie sich verzaubern und entführen! Wir tanzen bei Festen, Feiern, Veranstaltungen etc.

Diana Ellinger Tanztrainerin

0178 6011558 WhatsApp, ellinger.diana@googlemail.com

Tanz-Café.

Sie würden gerne mal wieder tanzen? Sie mögen Nostalgie, Swing und Schlager? Dann genießen Sie einen schwungvollen Nachmittag mit besonderem Flair und Wohlfühlatmosphäre!

Samstag, 12. Oktober 15.00 Uhr

Salonorchester Donauwörth und Cassablanca

Vorverkauf 13 €, Tageskasse 15 €

Eva Münsinger 09094 90020, info@blossenau.de

Verkauf von Getränken, selbst gebackenen Kuchen, Snacks

Bitte Kursgebühr in der 1. Stunde bezahlen!

ABENDKURSE.

	MO	DI	MI	DO	FR
18.00	Yoga		Cycle		
19.00	Faszio Feminin	40 Plus	Body-forming	Body-weight	Linedance
	Zirkel 18.45	Hot Iron	Faszio Fit	Hot Iron Cross	
20.00	Abendgruß		Strong Men	Sling-Training	Linedance
	Badminton	HIIT	Easy Step	Männer fit+gesund	

B+ Leben	Kompletter Kursplan Aktualisierungen Flyer-Download www.blossenau.de
B+ Sport	

B+

SPORT ERLEBEN.

Ball-Club Blossenau 1979 e.v.
Am Steinbuck 11
86704 Tagmersheim-Blossenau
Telefon 09094 90020
www.blossenau.de
info@blossenau.de

V.i.S.d.P.
Eva Münsinger
Römerstraße 1a
86704 Tagmersheim

Alle Preise inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer

B+

ERLEBNISORT
BLOSSENAU

SPORT
NATUR
KULTUR
GENUSS



ALLES EASY!

Herbst 2019

www.blossenau.de

HARMONIE.

Hatha Yoga.

Ausgewogene Übungen (Asanas) bringen dich in dein inneres Gleichgewicht. Die Muskulatur entspannt. Die Wirbelsäule wird gestärkt. Neue Energie belebt die Organe.

Ab Montag, 23. September (10 mal) 18.00 Uhr

Eva Maria Kirschner medizinisch geprüfte Yogalehrerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

Anmeldung 0151 56006585, info@fuenfraben.de

Yoga des Lichts und der Weisheit.

Das göttliche Licht und die Liebe speicherst du mit jedem Atemzug in deinen Zellen. Achtsame Gedanken und Meditation mit leichten Dehn- und Atemübungen reinigen und können heilen.

Abendgruß ab Montag, 23. Sept. 20.00 - 22.00 Uhr (10 mal)

Morgengruß ab Mittwoch, 25. Sept. 9.00 - 11.00 Uhr (10 mal)

Gabriele Wiedemann psychologische Beraterin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) /VIP kostenlos

Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung 08434 920537, 0177 2745394 WhatsApp

Medizinisches Qi Gong.

Mit spiralförmigen Bewegungen und bewusster Atmung werden Muskeln und Organe aktiviert, Faszien elastisch, Haltung und Beweglichkeit besser. Für jedes Alter geeignet, egal wie fit man ist!

Ab Montag, 23. September 17.00 Uhr (10 mal)

Dorothea Reiss medizinische Qi-Gong-Lehrerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) /VIP kostenlos

Anmeldung 09080 91383, dorothea.reiss@googlemail.com

Klang-Massage.

Musik für die Körperzellen! Wohltuende Klänge lösen den Alltagsstress und leiten Gifte aus. Heilsame Entspannung, Harmonie und Wohlbefinden stellen sich ein.

Freitag, 6. Sept. / 4. Okt. / 8. Nov. / 6. Dez.

Margarete Günther Klangschalenpraktikerin

Eine Stunde Einzelmassage 20 €. Bitte Termin vereinbaren.

Anmeldung 08431 2323, margarete.guenther55@gmx.de

FASZINIEREND.

Faszio Fit*

Modernes ganzheitliches Training für pure Lebensfreude! Die Übungen sind einfach, machen Spaß und fördern ganz nebenbei Kraft, Kondition und Bewegungskompetenz. Faszien (Bindegewebe) lassen sich durch dynamisches Dehnen straffen. Bänder und Sehnen bekommen mehr Schnellkraft und Stabilität. Je vielfältiger und ungewohnter das Training ist, desto effektiver ist es!

Ab Mittwoch, 25. September (10 mal) 19.00 Uhr

Eva Münsinger Faszio®Trainerin, Sport- und Rückenschullehrerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

Anmeldung 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

Faszio Feminin*

Fließendes ganzheitliches Faszien- Bindegewebe-Training für die weiblichen Zonen. Welche Rolle spielt der Beckenboden? Wie straffe ich das Bindegewebe? Wie dosiere ich Kraft und Beweglichkeit richtig? Ich freue mich auf eure Fragen und Wünsche!

Ab Montag, 23. September (10 mal) 19.00 Uhr

Eva Münsinger Faszientrainerin, Sport- und Rückenschullehrerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

Anmeldung 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

Bewusstheit durch Bewegung.

Mit der Feldenkraismethode erforscht du am Boden liegend unter Anleitung und ohne Leistungsgedanken bewusst deine eigenen Bewegungsmuster und spielst mit neuen Möglichkeiten. „Angewöhnte“ Einschränkungen und Schmerzen können sich auflösen. Du wirst beweglich und locker.

Samstag, 23. November 16.00 - 19.00 Uhr

Liss Stengel Feldenkraispädagogin, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

www.liss-stengel.de

Mitglied 35 €, Gast 40 €, U20 / VIP 30 €

Anmeldung 09094 90020, info@blossenau.de

***von Krankenkassen anerkannte Kurse**

Alle Kurse nur mit Anmeldung!

Bitte Kursgebühr in der 1. Stunde bezahlen!

GESUND + FIT.

Fit + Mobil 40 plus.

Leicht und mühelos zu mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Lebensenergie mit Energydance! Fließende Bewegungen verbessern Koordination, Körperwahrnehmung und Kondition. Flotte abwechslungsreiche Musik motiviert zusätzlich.

Ab Dienstag, 24. September (10 mal) 19.00 Uhr

Helga Mayr C-Trainerin, Energydance®-Trainerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / VIP kostenlos

Anmeldung 09090 1006, 0176 42089954 WhatsApp, helga.mayr@live.de

Gesund + Fit Männer*

Das Ganzkörpertraining gleicht Muskelverkürzungen und Verspannungen aus. Wir kräftigen die Halte- und Rückenmuskulatur. Mit gezielten Übungen wirst du beweglicher und elastischer. Hockey und andere Spiele und Entspannung gehören auch dazu.

Ab Donnerstag 26. September (10 mal) 20.00 Uhr

Heike Lohmüller B-Präventionstrainerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / VIP kostenlos

Anmeldung 0151 29800219 WhatsApp, info@blossenau.de

Gesund + Fit Senioren*

Spielerisches Aufwärmen, leichte Gymnastik und Entspannung für Frauen und Männer, die etwas für ihre Gesundheit und Beweglichkeit tun wollen. Jeder kann mitmachen! Viele Übungen können auch auf dem Stuhl gemacht werden.

Ab Dienstag, 24. September (8 mal) 16.00 Uhr (Tagmersheim)

Ab Donnerstag, 26. September (8 mal) 16.00 Uhr (Blossenau)

Eva Münsinger und **Heike Lohmüller** B-Präventionstrainerinnen

Mitglied 30 €, Gast 43 €

Anmeldung 09094 90020, info@blossenau.de

Perfect fit - Personal Training*

Fitness-, Functional-, Problemzonen-Training. Indoor oder Outdoor. Allein, mit Freunden oder Kollegen. Ich passe das Training perfekt an individuelle Wünsche an!

Von den Krankenkassen anerkannt!

Bea Münsinger Sportlehrerin, B-Präventionstrainerin

09094 902975, 0176 50096555, muensingerfamily@gmx.de

***von Krankenkassen anerkannte Kurse**

TIPPS.

Sport + Spaß für Familien.

Wir turnen, toben und spielen mit Mama und Papa. Die coolen Feger schauen mal, wie fit ihre Eltern noch sind. Nach dem Sport bereiten wir leckere Rahmflacke zu und lassen den Nachmittag gemütlich ausklingen.

Samstag, 9. November 15.00 - 17.00 Uhr

Heike Lohmüller B-Präventionstrainerin

5 € pro Person

Anmeldung 0151 29800219 WhatsApp, schreinerl67@gmx.de

Ballspiele für Erwachsene.

Habt ihr Lust zu spielen? Volleyball, Basketball, Hockey, Völkerball - alles ist möglich. Hauptsache wir haben Spaß!

Samstag, 5. Oktober 17.00 - 18.30 Uhr

Heike Lohmüller B-Präventionstrainerin

3 € pro Person

Anmeldung 0151 29800219 WhatsApp, schreinerl67@gmx.de

Gassifitness.

Outdoor-Funktions-Training für Mensch und Hund. Macht viel Spaß und fördert gleichzeitig die Mensch-Hund-Teambeziehung. Kommen, mitmachen, staunen und begeistert sein!

Montag, 23. Sept. / 7. / 21. /28. Oktober (4 mal) 17.00 Uhr

Manuela Aust Hunde- und Fitnesstrainerin

Kursgebühr 50 €

Anmeldung 0151 15346678, austmanuela@t-online.de

Tog Chöd.

Fließende Bewegungen mit dem Holzschild geben Kraft und setzen Energie frei. Dein ganzer Körper wird trainiert. Dein Geist wird frei, indem du nur mit dir selbst gegen negative Gedanken und Emotionen kämpfst.

Sonntag, 29.9. / 20.10. / 10.11. / 15.12. 10.00-17.00 Uhr

Michael Präger Tog Chöd Lehrer

Info 0151 16512399, michael.praeger@outlook.de

123 fertig ist der Brei

Tipps zur gesunden Ernährung im 1. Lebensjahr. Für alle, die Kinder dieser Altersgruppe betreuen.

Mittwoch, 27. November 19.30 Uhr

Ulrike Pischke, Diplom-Ökotrophologin

Kostenlos! Gefördert vom AELF Nördlingen

Anmeldung 09081 2106-0, bildungsportal@aelf-nd.bayern.de

KIDS.

Zwergel.

Erste Bewegungserfahrungen zusammen mit einer Begleitperson. Wir turnen, spielen, tanzen und haben alle vom Laufenfänger bis zum 3-Jährigen viel Spaß miteinander!

Ab Dienstag, 24. September (8 mal) 9.30 Uhr

Karin Schreiber C-Trainerin

Mitglied 20 € (Geschwister 10 €) / Gast 33 € (15 €)

Anmeldung 0174 6250074, schreiber-karin@web.de

Wilde Feger*

Spielen, turnen, Spaß haben! Für Kids (4 - 6 Jahre). Es wird nicht langweilig. Wir probieren ganz viele Geräte aus und machen tolle Spiele. Und wir dürfen auch mal ganz ruhig werden.

Ab Montag, 23. September (8 mal) 16.00 Uhr

Tamara Reile B-Präventionstrainerin

Mitglied 20 € (Geschwister 10 €) / Gast 33 € (15 €)

Anmeldung 0151 17976526 WhatsApp, tamara.reile@gmx.net

Cooler Feger*

Wir machen coole Spiele mit und ohne Ball. Wir turnen auf dem Boden und an Geräten. Du lernst Rollen und Sprünge auch vom Trampolin. Und du darfst auch mal ganz ruhig werden. Für Kids ab 7 Jahren.

Ab Mittwoch, 25. September (8 mal) 16.00 Uhr

Heike Lohmüller B-Präventionstrainerin

Mitglied 20 € (Geschwister 10 €) / Gast 33 € (15 €)

Anmeldung 0151 29800219 WhatsApp, schreinerl67@gmx.de

Bewegungsspaß für Babys.

Bewegung fördert motorische, geistige Fähigkeiten und Persönlichkeitsentwicklung. Praktische Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien stehen im Vordergrund. Sie erhalten viele Informationen über die Zusammenhänge der Bewegung und der Sinneserfahrung. Bitte Krabbeldecke mitbringen!

ab 9 Monaten Donnerstag, 10. Oktober 9.30 - 11.00 Uhr

2 - 6 Monate Donnerstag, 14. November 9.30 - 11.00 Uhr

6 - 9 Monate Donnerstag, 5. Dezember 9.30 - 11.00 Uhr

Andrea Krebes Übungsleiterin für Kinder, Fen-Kid-Kursleiterin

Kostenlos! Gefördert vom AELF Nördlingen

Anmeldung 09081 2106-0, bildungsportal@aelf-nd.bayern.de

INFO.

Gäste sind herzlich willkommen!

Vorteile für BCB-Mitglieder:

- günstigere Kurspreise

- VIP-Card

Mitgliedsbeiträge:

9 € (bis 14 Jahre), 18 € (15 - 17 Jahre),

42 € (ab 18 Jahre), 60 € (Familien, auch Patchwork)

Nichtmitglieder sind über die Kurskarte (3 €) versichert.

Schnuppern ist jederzeit möglich!

VIP-Card.

Alle Kurse für nur 29 € monatlich - so oft und wann du willst!

Frühbuchergarantie. Halber Preis für Wochenendkurse.

Mindestlaufzeit 1 Jahr, 6 Wochen Kündigungsfrist.

Gütesiegel*

Kurse mit * sind von den Krankenkassen anerkannt. Wir bestätigen Gesundheitskurse und Vereinsmitgliedschaft im Bonusheft der Krankenkassen.

Geschenkt!

Kursgutscheine sind ein tolles Geschenk für jeden Anlass!

Aktuelles / Kursplan / Flyer-Download / Fotos

blossenau.de und in Facebook

Weitere Flyer

B+ Natur

B+ Genuss-Kultur

