

Aktuelles und mehr findet ihr  
auf unserer Homepage.



[www.blossenau.de](http://www.blossenau.de)

FOLGE UNS AUF



bcblossenau



B+ Erlebnisort Blossenau

Natur- und Umweltbildungszentrum  
Römerstraße 51  
86704 Tagmersheim-Blossenau  
0151 18864740 WhatsApp  
[www.blossenau.de](http://www.blossenau.de)  
[info@blossenau.de](mailto:info@blossenau.de)

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

B+

ERLEBNISORT  
BLOSSENAU

25 JAHRE  
BCB!  
23. - 27. JUNI

## Montag

### Dance Aerobic mit Bea Keller

18.10 - 19.00 Uhr

### Bewegter Rücken mit Bea Keller

19.10 - 20.00 Uhr

## Dienstag

### Kids: Sport meets YouTube! mit Marina

17.00 - 18.00 Uhr  
(kostenlos)

### LIIT mit Karin & Nicole

18.30 - 19.30 Uhr

### Slings & Pilates mit Heike

19.30 - 20.30 Uhr

## Mittwoch

### Hybrid mit Hyrox Elementen mit Jenny

18.00 - 20.00 Uhr

## Donnerstag

### Body Attack mit Bettina

18.00 - 18.45 Uhr

### Toning Core Special mit Bettina

18.45 - 19.30 Uhr

### SUNDOWNER OUTDOOR Cocktails mit David

ab 19.00 Uhr

### Cocktail-YOGA Outdoor mit Caro

19.45 Uhr

## Freitag

### Linedance Party mit Bea

18.00 Uhr

## Beschreibung

**Dance Aerobic:** ist die tänzerische Art, fit zu bleiben. Wir kombinieren rhythmische Bewegungen, haben Spaß und verbessern unsere Ausdauer.

**Bewegter Rücken:** sanfte Übungen, die gezielt die Rückenmuskulatur stärken, Beweglichkeit fördern und Verspannungen lösen.

**Sport meets YouTube:** Spaß, Action und Bewegung garantiert - Cooles Bewegungsprogramm für Kids, das klassische Spiele und sportliche YouTube-Highlights kombiniert.

**LIIT:** low intensity intervall Training : Nicht easy, aber effektiv! Du bringst Einsatz - LIIT liefert Ergebnisse. Intervall für Intervall baust du Kraft und Ausdauer auf. Kontrolliert, fokussiert, spürbar!

**Slings & Pilates:** Pilates mal anders! An den Schlingen arbeitest du noch aktiver aus und mit deiner Körpermitte. Bekannte Übungen werden neu interpretiert und auf ein nächstes Level gebracht!

**Hybrid mit Hyrox:** Erfahre alles über Hyrox und erlebe anschließend ein spannendes Workout bei dem Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit gefragt sind

**Body Attack:** Ein weltweit bekanntes Programm von Les Mills. Wir verbrennen jede Menge Kalorien und haben dabei noch Spaß! Mit Power und coolen Beats.

**Toning Core:** Wir stärken die Rumpfmuskulatur, verbessern unsere Körperhaltung und stabilisieren unsere Körpermitte. Eine tolle Stretching Einheit rundet die Stunde ab.

**Sundowner:** Lass den Tag entspannt ausklingen - genieß den Sonnenuntergang mit chilligen Beats und einem erfrischendem Getränk von David!

**Cocktail Yoga:** ist die entspannte Kunst gleichzeitig zu relaxen, zu lachen und die Balance zu halten. Mit oder ohne Getränk ;-)

**Linedance Party:** Countryfans aufgepasst - hier kommt eure Party! Wir tanzen, lachen und haben einfach Spaß!

**Special Guests:** Bea Keller, Jenny & Bettina

**Preis pro Stunde:** Mitglied: 8 € / Gast: 10 € / VIP kostenlos

**Anmeldung:** Tina 0171/7024599