

PRÄVENTION.

Faszien Fitness*

Werde elastisch und stärke deinen Rücken! Mit gezielten Faszienübungen testest du deine Möglichkeiten und gleichst durch mehr Beweglichkeit Alltagseinschränkungen aus. Faszienrollmassage und Entspannungsübungen gehören auch dazu. Für Männer und Frauen mit jedem Fitnesslevel.
Ab Donnerstag, 28. September (10 mal) 19.00 Uhr
Eva Münsinger Faszientrainerin, Sport- und Rückenschullehrerin
Pro Stunde: Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
Anmeldung 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

Fazinerend fitte Männer*

Das faszienbewusste Krafttraining stärkt Rumpf und Rücken. Gleichzeitig wirst du elastischer und die Beweglichkeit größer. Für die Ausdauer machen wir Sportspiele wie Hockey. Faszienrollmassage und Entspannung runden die Stunde ab.
Ab Donnerstag, 14. Oktober (10 mal) 19.45 Uhr
Eva Münsinger Faszientrainerin, Sport- und Rückenschullehrerin
Pro Stunde: Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
Anmeldung 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

Gesunde Senioren*

Es ist nie zu spät! Frauen und Männer, die lange gesund und beweglich bleiben wollen, sind hier genau richtig! Jeder übt nach seinen Möglichkeiten. Es gibt viele Variationen und Hilfsmittel wie z.B. Übungen auf dem Stuhl.
Ab Dienstag, 28. September (10 mal) 16.00 Uhr
Eva Münsinger B-Präventionstrainerin, Rückenschulleiterin
Pro Stunde: Mitglied 5 € / Gast 6 € / VIP kostenlos
Anmeldung 09094 90020, info@blossenau.de

*von Krankenkassen anerkannte Kurse

Corona.

* Bei einer Inzidenz über 35 gilt die 3G-Regel!

* **Keine Maskenpflicht während dem Sport!** Nur beim Betreten und Verlassen des Gebäudes.

* Bitte Handtuch für Matte und Bike nicht vergessen.

POWER.

HIIT & Functional.

High Intensity Intervall Training ist DER Fatburner überhaupt! Mobilität-, Stability- und Core-Training im KORCE, Bodyshape sowie weitere funktionelle Workout-Übungen erwarten dich in dieser Mixed-Class, die für JEDEN geeignet ist.
Ab Dienstag, 21. September (10 mal) 18.15 Uhr
Diana Ellinger Group-Fitness-Master-Trainerin
Pro Stunde: Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
Anmeldung 0178 6011558 WhatsApp, ellinger.diana@googlemail.com

Hot Iron Cross.

Athletischer Langhantelkurs als Überholspur für deinen Traumkörper. Mehr Muskelmasse = höherer Grundumsatz = mehr Fettverbrennung. Maximale Körperfettreduktion und Steigerung der Alltagskraft. Komm und spüre, wie deine Power steigt!
Ab Dienstag, 21. September (10 mal) 19.30 Uhr
Diana Ellinger Group-Fitness-Master-Trainerin
Pro Stunde: Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
Anmeldung 0178 6011558 WhatsApp, ellinger.diana@googlemail.com

Latin Power Step.

Workout mit maximalen Ergebnissen! Step & Dance zu fetziger, mitreissender Musik. Effektives Training von Bein-, Po- und Rumpfmuskulatur. Wir bringen dein Herz-Kreislaufsystem auf Touren und steigern deine Fitness. Move it und hab richtig viel Spaß! Keine Vorkenntnisse nötig!
Ab Oktober (10 mal) 19.15 Uhr
Diana Ellinger Group-Fitness-Master-Trainerin
Pro Stunde: Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
Anmeldung 0178 6011558 WhatsApp, ellinger.diana@googlemail.com

Allover Functional.

Mehr Muskelgruppen mehr Energieverbrauch! Wir verbrennen Unmengen an Kalorien, auch die Nachbrennphase ist sehr hoch. Du verbesserst deine Bewegungsabläufe und wirst im Alltag belastbarer. Gruppenfitness mit vielen Geräten. Macht voll Spaß! Schwitzgarantie!
Ab Mittwoch, 22. September (10 mal) 18.30 Uhr
Tina Enghard C-Trainerin, Deep-Work- und Hot Iron-Trainerin
Pro Stunde: Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
Anmeldung 0171 7024599 WhatsApp, tina-enghard@t-online.de

BODYSHAPE.

Bodyforming.

Lass nicht zu, dass dein Körper aus dem Leim geht! Wir strafen die Muskeln und bringen Bauch, Beine, Po in die perfekte Form durch eine effektive Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining. Der ganze Körper wird beansprucht. Die Problemzonen machen sich vom Acker!
Ab Mittwoch, 22. September (10 mal) 18.30 Uhr
Tina Enghard C-Trainerin, Deep-Work- und Hot Iron-Trainerin
Pro Stunde: Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
Anmeldung 0171 7024599 WhatsApp, tina-enghard@t-online.de

Sling-Training*

Schwebend trainieren - ein tolles Gefühl! Einige Körperteile werden durch Schlaufen getragen, andere haben Bodenkontakt. Dadurch trainierst du gegen die Schwerkraft. Du verbesserst Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität ohne die Gelenke zu belasten.
Ab Donnerstag, 23. September (10 mal) 18.15 Uhr
Tamara Reile B-Präventionstrainerin
Pro Stunde: Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
Anmeldung 0179 4086095 WhatsApp, tamara.reile@gmx.net

Pilates*

Das Training der Tiefenmuskulatur verbessert die Beweglichkeit und die Haltung. Durch die Aktivierung des Kraftzentrums „Powerhouse“ werden Taille und Hüfte schlanker. Du baust Muskeln auf und bringst Schwung in deine Gelenke ohne sie zu belasten.
Ab Donnerstag, 23. September (10 mal) 8.30 Uhr
Bea Münsinger Sportlehrerin, B-Präventionstrainerin
Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

*von Krankenkassen anerkannte Kurse

Corona.

* Bei einer Inzidenz über 35 gilt die 3G-Regel!

* **Keine Maskenpflicht während dem Sport!** Nur beim Betreten und Verlassen des Gebäudes.

* Bitte Handtuch für Matte und Bike nicht vergessen.

NEW ENERGY.

Fitness-Zirkel*

Effektives und gelenkschonendes Ausdauertraining auf dem Cycle plus gezieltes Krafttraining mit vielen Kleingeräten wie Bosu und Flexibar. Wir dehnen ausgiebig am Ende der Stunde. Hauptsache, ihr habt Spaß und werdet topfit!
Ab Montag, 20. September (10 mal) 18.30 Uhr
Bea Münsinger Cycle-Fitnessstrainerin, B-Präventionstrainerin
Pro Stunde: Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
Anmeldung 09094 902975, 0176 50096555, muensingerfamily@gmx.de

Cycle Workout*

Dynamisch und energetisch! Intervalltraining für Kraftausdauer und Kondition. Du bestimmst, wieviel du dir abverlangst. Mit motivierender Musik radelst du zur Traumfigur.
Ab Mittwoch, 22. September (10 mal) 18.00 Uhr
Ab Donnerstag, 23. September (10 mal) 9.45 Uhr
Bea Münsinger Cycle-Fitnessstrainerin, B-Präventionstrainerin
Pro Stunde: Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
Anmeldung 09094 902975, 0176 50096555, muensingerfamily@gmx.de

Powerhouse & Flow*

Neue Energie für Körper und Geist. Im Vordergrund stehen Körperbewusstsein und Beweglichkeit. Gezielte Übungen kräftigen und verbessern die Haltung. Atmung und Konzentration spielen eine wichtige Rolle.
Ab Donnerstag, 23. September (10 mal) 19.30 Uhr
Tamara Reile B-Präventionstrainerin
Pro Stunde: Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
Anmeldung 0179 4086095 WhatsApp, tamara.reile@gmx.net

Badminton.

Für alle, die Spaß am „Federballspielen“ haben. Jede:r kann mitmachen! Leihschläger stehen zur Verfügung.
Ab Montag, 20. September (10 mal) 19.45 Uhr
Walter Bader Übungsleiter
Pro Stunde 4 € Mitglied / 5 € Gast / U20 3 € / VIP kostenlos
Kontakt 09091 3176, lolabader@web.de

Du bezahlst pro Stunde. Anmeldung spätestens 24 Stunden vorher. Geht easy per WhatsApp oder Mail direkt an deinen ÜL.

ABENDKURSE.

	MO	DI	MI	DO	FR
18.00	Yoga 18.30	Linedance	Cycle	Sling 18.15	
	Zirkel 18.30	HIIT 18.15	Bodyform 18.15	FaszienFit 18.30	
19.00		Linedance 19.30	Powerstep 19.15	PowerFlow 19.30	Linedance Fortgeschr.
			Allover 19.30		
20.00	Abendgruß				Linedance Fortgeschr.
	Badminton	Hot Iron 19.45		Fit Männer 19.45	

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

B+

SPORT IST LEBEN.

Ball-Club Blossenau 1979 e.v.
Römerstraße 51
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. gesetzlicher Mehrwertsteuer

B+

ERLEBNISORT
BLOSSENAU

SPORT
NATUR
KULTUR
GENUSS



SPORT

GIB GAS! HAB SPASS!

HERBST 2021.

www.blossenau.de

GESUNDE RUNDE.

Homöopathie für Klein und Groß.

Ein Vortrag über Wirkung, Anwendung und Grenzen dieser natürlichen und sanften Therapieform für Kinder und Erwachsene.

Freitag, 22. Oktober 19.00 Uhr

Katja Oppel Heilpraktikerin, Homöopathin

www.katja-oppel.de, Wertschätzungsbeitrag 5 €

Anmeldung 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

Mikro-Übungen.

Lerne effektive Mikroübungen kennen, die aus verschiedenen Entspannungsverfahren entstanden sind. Sie dauern zwischen 1 - 15 Minuten und sind gut in den Tag integrierbar. „Mikros“ helfen dir gestärkt und gelassen durchzustarten und aktiv etwas für deine Gesundheit zu tun.

Freitag, 5. November 19.00 Uhr

Veronika Gastl Heilpraktikerin für Psychotherapie

www.veronika-gastl.de, Wertschätzungsbeitrag 5 €

Anmeldung 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

Power Food.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind wichtige Bausteine, um Lebensmittel zum „Power Food“ zu machen. Wo kommen sie vor? Wie wirken sie? Wie kann ich Power Food im Alltag anwenden? Alle Fragen zum Power Food werden beantwortet.

Freitag, 3. Dezember 19.00 Uhr

Ulrike Pischke Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin

www.ernaehrungshaus.de, Wertschätzungsbeitrag 5 €

Anmeldung 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

Gesunde Familie.

Kostenlose Vorträge vom Amt für Ernährung Nördlingen.

Bunte Vielfalt auf den Teller am Mittwoch, 10. Nov. 19.30 Uhr

Kleinkindernährung praxisnah erklärt

Hurra, ich bekomme ein Baby! am Mittwoch, 17. Nov. 19.30 Uhr

Ausgewogene gesunde Ernährung während der Schwangerschaft

Ernährung im 1. Jahr und Essen am Familientisch online

Ulrike Pischke Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin

Anmeldung 09081 2106-0 , poststelle@aelf-nw.bayern.de

www.aelf-nw.bayern.de/ernaehrung/familie

BALANCE.

Hatha Yoga.

Ausgewogene „Asanas“ bringen dich in dein inneres Gleichgewicht. Die Muskulatur entspannt, die Gelenke werden beweglicher. Die Wirbelsäule wird gestärkt, die Haltung verbessert. Neue Energie belebt die Organe und gibt dir Kraft.

Ab Montag, 20. September (10 mal) 18.30 Uhr

Eva Maria Kirschner medizinisch geprüfte Yogalehrerin

Pro Stunde: Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos

Anmeldung 0151 56006585, info@fuenfraben.de

Yoga des Lichts.

Nimm dir Zeit für dich und gönn dir eine Auszeit! Achtsame Gedanken und Meditation kombiniert mit leichten Dehn- und Atemübungen reinigen und können eine heilende Wirkung entfalten.

Abendgruß ab Montag, 20. Sept. 20.00 - 22.00 Uhr (10 mal)

Morgengruß ab Mittwoch, 22. Sept. 9.00 - 11.00 Uhr (10 mal)

Gabriele Wiedemann psychologische Beraterin

Pro Stunde: Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos

Anmeldung 0177 2745394 WhatsApp

Klang-Massage.

Wohltuende Klänge lösen den Alltagsstress und leiten Gifte aus. Heilsame Entspannung, Harmonie und Wohlbefinden stellen sich ein.

Freitag, 1. Oktober / 5. November / 3. Dezember

Margarete Günther Klangschalenpraktikerin

Eine Stunde Einzelmassage 20 €. Bitte Termin vereinbaren.

Anmeldung 08431 2323, margarete.guenther55@gmx.de

Ohrkerzen-Zeremonie.

Die Ohrkerzenanwendung hilft bei chronischen Nebenhöhlenentzündungen, Ohrgeräuschen, Migräne und Kopfschmerzen. Zur Abrundung gibt es eine wohltuende Kopfmassage.

Freitag, 1. Oktober / 5. November / 3. Dezember

Margarete Günther

40 Min. Einzelbehandlung 20 € inklusive Material. Bitte Termin vereinbaren.

Anmeldung 08431 2323, margarete.guenther55@gmx.de

Du bezahlst pro Stunde. Anmeldung spätestens 24 Stunden vorher. Geht easy per WhatsApp oder Mail direkt an deinen ÜL.

TIPPS FÜR KIDS.

Wilde Feger*

Es wird nicht langweilig! Wir probieren ganz viel aus, machen tolle Spiele und werden auch mal ganz ruhig. 4-6 Jahre.

Ab Montag, 20. September (8 mal) 16.00 Uhr

Tamara Reile B-Präventionstrainerin

Pro Stunde Mitglied 3 € (Geschwister 2 €) / Gast 4 € (Geschwister 2 €)

Anmeldung 0179 4086095 WhatsApp, tamara.reile@gmx.net

Cooler Feger*

Cooler Spiele und Sport mit Geräten wie Ball, Ringe, Trampolin. Auch Gymnastik und Entspannen gehören dazu. Bei gutem Wetter entdecken wir tolle Möglichkeiten in der Natur. Ab 7 Jahren.

Ab Donnerstag, 23. September (8 mal) 17.00 Uhr

Eva Münsinger B-Präventionstrainerin und **Natalie Seliger**

Pro Stunde Mitglied 3 € (Geschwister 2 €) / Gast 4 € (Geschwister 2 €)

Anmeldung 0151 18864740, info@blossenau.de

Bauchtanz Wüstenmäuse.

Spielerisch und mit Freude lernen die Kinder die Grundlagen des Bauchtanzes. Körpergefühl, Kreativität, Phantasie, Selbstvertrauen und Musikalität werden gefördert.

Samstagsvormittag auf Anfrage

Tamara Reile B-Präventionstrainerin

Pro Stunde Mitglied 3 € (Geschwister 2 €) / Gast 4 € (Geschwister 2 €)

Anmeldung 0179 4086095 WhatsApp, tamara.reile@gmx.net

Fußball-Kids.

Alle Jungen und Mädchen ab 4 Jahren sind herzlich willkommen! Wir trainieren die G- bis E-Jugend in Blossenau.

Jürgen Lambing 0163 6822121 WhatsApp, juergen@lambing.de

Musiktheater: Das neue Eichhörnchen.

Gemeinsam mit dem gemütlichen Bär und dem quirligen Eichhörnchen erleben die Kinder einen musikalischen Tag im Wald. Interaktives Musiktheater.

Sonntag, 26. September 15.00 Uhr

Ensemble Musik einer Welt, www.musik-einer-welt.de

Eintritt Kinder 5 € Erwachsene 8 €, Familien 20 €

Reservierung 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

EXTRA.

Neues Lebensgefühl mit Feldenkrais

Ohne Leistungsgedanken erforschen wir mit der Feldenkrais-methode eigene Bewegungsmuster und spielen mit neuen Möglichkeiten. „Angewöhnnte“ Einschränkungen und Schmerzen können sich auflösen. Das meiste geschieht im Liegen auf einem gemütlichen Platz. Du fühlst dich danach locker, entspannt und leicht.

Sonntag, 14. November 16.00 - 19.00 Uhr

Liss Stengel Feldenkraispädagogin, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

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

Anmeldung 09094 90020, info@blossenau.de

Online-Stunden www.liss-stengel.de

Mama Fit.

Bodyforming und Buggy-Run sind der ideale Einstieg in einen sportlichen Alltag mit Baby. Wir aktivieren dein Herz-Kreislaufsystem und den Stoffwechsel. Gezieltes Muskeltraining und bewusstes An- und Entspannen fördern einen flachen Bauch, starken Rücken und stabilen Beckenboden. Gönn dir eine wohltuende Auszeit! Für jedes Fitnesslevel geeignet!

Ab sofort abwechselnd Mittwoch und Freitag 9.30 Uhr

Diana Ellinger Kursleiterin Mama-Sports

Pro Stunde: Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos

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

Personal Training.

Effizient und individuell. Lass dir dein ganz persönliches Programm vom Profi ausarbeiten. Pilates, Konditionstraining, Rückengymnastik, Bodyshaping, Cycle, Sling- und Bosu, Entspannungstechniken, Ernährungstipps uvm. Du hast die Wahl! Interesse? Dein:e Kursleiter:in freut sich auf deine Fragen! Melde dich per WhatsApp oder über info@blossenau.de.

Corona.

* Bei einer **Inzidenz über 35 gilt die 3G-Regel!**

* **Keine Maskenpflicht während dem Sport!** Nur beim Betreten und Verlassen des Gebäudes.

* Bitte Handtuch für Matte und Bike nicht vergessen.

DANCE.

Linedance.

Perfekt alle, die gerne tanzen. Bei den „Dancing Boots“ kann jeder mitmachen! Wir tanzen in Gruppenaufstellung ohne festen Partner auf Country- und Popmusik.

Alle Kurse im Herbst sind ausgebucht! Neuer Anfängerkurs ab Januar 2022

Bea Münsinger Sportlehrerin, Linedance-Trainerin

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

Orientalischer Tanz.

Bauchtanz ist anmutig, exotisch und zugleich ein effektives Fitnessprogramm für Körper und Geist. Mit fließenden Bewegungen tanzst du deine Wirbelsäule geschmeidig und stärkst deinen Beckenboden. Lass dich entführen in den Zauber des Orients!

Ab Samstag, 25. September (8 mal) 13.00 - 14.30 Uhr

Tamara Reile B-Präventionstrainerin

Pro Stunde: Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos

Anmeldung 0179 4086095 WhatsApp, tamara.reile@gmx.net

Tanzkurs.

Für alle, die mal wieder richtig gut tanzen wollen! Im Grundkurs „Standard“ lernst ihr Walzer, Tango, Diskofox und seid fit für den nächsten Ball, die nächste Hochzeit. Meldet euch, dann organisieren wir einen Kurs mit professionellen Tanztrainern und einem fairem Preis.

Bea Münsinger 0176 50096555 WhatsApp, muensingerfamily@gmx.de

La Luna Showtanz.

Die Showtanzgruppe „La Luna“ bietet eine einzigartige Show mit orientalischem Flair. Lassen Sie sich verzaubern und verführen! Buchen Sie eine unvergessliche Einlage für Feste, Feiern, Veranstaltungen!

Diana Ellinger Tanztrainerin

0178 6011558 WhatsApp, ellinger.diana@googlemail.com

Du bezahlst pro Stunde. Anmeldung spätestens 24 Stunden vorher. Geht easy per WhatsApp oder Mail direkt an deinen ÜL.

INFO.

Herzlich willkommen!

Du kannst unser Engagement als Mitglied, VIP oder als gern gesehener Gast unterstützen. Danke!

Mitgliedsbeiträge:

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

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

Werde VIP für nur 29 € monatlich!

Mach mit, so oft und wann du willst! Mit Frühbuchergarantie. Mindestlaufzeit 1 Jahr. 6 Wochen Kündigungsfrist.

Die Stunden werden einzeln bezahlt. Anmeldung spätestens 24 Stunden vorher.

Corona.

Hygienekonzept gemäß aktueller amtlicher Vorgaben. Regelmäßiger Austausch der Raumluft durch moderne Technik. Keine Maskenpflicht beim Sport! Nur im Gebäude.

Bei einer Inzidenz über 35 gilt die 3G-Regel! Wenn du nicht geimpft oder genesen bist, bring bitte einen Selbsttest mit, den du 15 Minuten vor Kursbeginn unter Aufsicht des ÜL machst, oder negatives Testergebnis aus der Apotheke, das nicht älter als 24 Stunden ist.

Gütesiegel*

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

Geschenkidee.

Kursgutscheine kommen immer gut an. Schenk Freude zum Geburtstag oder zu einem besonderen Anlass.

Du findest uns auch auf Facebook

www.blossenau.de



