

GESUND UND FIT.

FaszioFit*

FASZIO® setzt neues Wissen über Faszien in spannende, überraschende, reichhaltige Bewegung um. Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, gibt Bewegungsfreiheit und macht Spaß!

Ab Donnerstag, 24. 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

Faszio Feminin*

Gezieltes Training des Faszienetztes. Ein gut trainiertes Bindegewebe ist dehnbar, kräftig und die Grundlage für vitale Spannkraft und Fitness. Es verbessert Cellulite, stärkt den Beckenboden, optimiert die Körperform und ermöglicht mühelose Bewegungen.

Ab Montag, 21. September (10 mal) 20.00 Uhr

Eva Münsinger Faszientrainerin, Sport- und Rückenschullehrerin
Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos
Anmeldung 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

Gesund und Fit 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. Wir achten auf einen gesunden Abstand!

Ab Donnerstag, 24. September (10 mal) 16.00 Uhr

Eva Münsinger B-Präventionstrainerin, Rückenschulleiterin
Mitglied 50 €, Gast 63 €
Anmeldung 09094 90020, info@blossenau.de

Hatha Yoga.

Ausgewogene Übungen (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.

Ab Montag, 21. 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

***von Krankenkassen anerkannte Kurse**

Denk an den Mund-Nasenschutz und bring bitte ein Handtuch für die Matte mit.

AUSGLEICH.

Yoga des Lichts und der Weisheit.

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

Abendgruß ab Montag, 21. Sept. 20.00 – 22.30 Uhr (10 mal)

Morgengruß ab Mittwoch, 23. 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

Es gibt nichts zu tun!

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

Sonntag, 15. November 16.00 – 19.00 Uhr

Online-Stunden www.liss-stengel.de

Liss Stengel Feldenkraispädagogin, Yogalehrerin, Physiotherapeutin
Mitglied 35 €, Gast 40 €, U20 / VIP 30 €
Anmeldung 09094 90020, info@blossenau.de

Klang-Massage.

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

Freitag, 4. Sept. / 2. Okt. / 6. Nov. / 4. Dez.

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, 4. Sept. / 2. Okt. / 6. Nov. / 4. Dez.

Margarete Günther

40 Min. Einzelbehandlung 20 € inklusive Material. Bitte Termin vereinbaren.
Anmeldung 08431 2323, margarete.guenther55@gmx.de

Alle Kurse nur mit Anmeldung!

Denk an den Mund-Nasenschutz und bring bitte ein Handtuch für die Matte mit.

BODYSHAPE.

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.

Sling 1 ab Donnerstag, 24. September (10 mal) 18.30 Uhr

Sling 2 ab Donnerstag, 24. September (10 mal) 19.45 Uhr

Tamara Reile B-Präventionstrainerin

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

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

Step-Mix.

Mit dem Step ist vieles möglich. Kräftigung, Beweglichkeit und Ausdauer werden optimal trainiert. Es gibt keine Choreos, dafür tolle Zusatzgeräte wie Hanteln, Flexibars uvm.

Ab Dienstag 22. September (10 mal) 18.30 Uhr

Tina Englhard C-Trainerin

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

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

Bodyforming.

Effektive Kräftigung und Straffung von **Bauch-Beine-Po**. Wir stärken den Rücken und steigern deine Fitness. Der ganze Körper wird beansprucht und den Problemzonen ordentlich zu Leibe gerückt!

Ab Mittwoch 23. September (10 mal) 18.30 Uhr

Tina Englhard C-Trainerin

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

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

Men only!

Multifunktionales Training für JederMANN! Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Koordination und stärken die Rückenmuskulatur. Spaß gehört auch dazu z.B. beim Aufwärmspiel.

Ab Mittwoch, 23. September 19.45 Uhr

Tina Englhard C-Trainerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € / VIP kostenlos

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

Perfect fit.

Individuelles Training für mehr Gesundheit und Fitness. Einzelnd und in Gruppen.

Bea Münsinger Sportlehrerin, B-Präventionstrainerin
09094 902975, 0176 50096555, muensingerfamily@gmx.de

FITNESS.

Fitness-Zirkel*

Abwechselnd fahren wir auf dem Cycle und trainieren an Stationen Kraft und Kondition mit Kleingeräten wie Bosu, Flexibar uvm. Ihr habt Spaß und werdet topfit!

Ab Montag, 21. September (10 mal) 18.45 Uhr

Bea Münsinger Cycle-Fitnesstrainerin, B-Präventionstrainerin
Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

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

Indoor Cycle*

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

Ab Dienstag, 22. September (10 mal) 18.00 Uhr

Bea Münsinger Cycle-Fitnesstrainerin, 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 24. September (10 mal) 8.30 Uhr

Bea Münsinger Sportlehrerin, B-Präventionstrainerin
Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

Badminton-Treff.

Für alle, die Spaß am „Federballspielen“ haben. Jeder kann mitmachen! Auch Einzelstunden sind möglich. Schläger ausleihbar.

Ab Dienstag, 22. September (10 mal) 19.45 Uhr

Walter Bader

Mitglied 20 € / Gast 23 € / U30 10 € / Einzelstunde 3 € / VIP kostenlos

Kontakt 09091 3176, lolabader@web.de

Dart-Treff.

Für alle, die Spaß am Dartspielen haben. Jeder kann mitmachen! Dartpfeile vorhanden. Auch Einzelstunden sind möglich.

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

Jürgen Lambing

Mitglied 20 € / Gast 23 € / U30 10 € / Einzelstunde 3 € / VIP kostenlos

Kontakt 0163 6822121 WhatsApp, juergen@lambing.de

Alle Kurse nur mit Anmeldung!

ABENDKURSE.

	MO	DI	MI	DO	FR
18.00	Yoga	Cycle		Senioren 16 Uhr	Dart-Treff
19.00		Linedance Anfänger19.15		Sling 1 18.30	Linedance Fortgeschr.
	Zirkel 18.45	Step-Mix 18.30	Bodyform 18.30	Faszio Fit	
20.00	Abendgruß			Sling 2 19.45	Linedance Fortgeschr.
	Faszio feminin	Badminton 19.45	Men only 19.45		

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. gesetzlicher Mehrwertsteuer

B+

ERLEBNISORT
BLOSSENAU

SPORT
NATUR
KULTUR
GENUSS



SPORT.

GUTE AUSSICHTEN.
HERBST 2020.

www.blossenau.de

DANCE.

Dance Vision.

Tanzkurse für alle, die mal wieder richtig gut tanzen wollen! Im Grundkurs „Standard“ lernt ihr Walzer, Tango, Diskofox. Im Grundkurs „Latein“ werden ChaCha, Rumba, Jive und Samba unterrichtet und aufgefrischt.

Standard ab Samstag, 19. September (5 mal) 18.00 Uhr

Latein ab Samstag, 19. September (5 mal) 19.15 Uhr

Tanzschule Dance Vison Donauwörth

55 € pro Person bei Einzelbuchung, Kombi 100 € pro Person

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

Linedance.

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

Ab Dienstag, 21. September 19.15 Uhr (10 mal) Anfänger

Ab Freitag, 25. September 19 - 21 Uhr (10 mal) Fortgeschrittene

Bea Münsinger Sportlehrerin, Linedance-Trainerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / VIP kostenlos

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

Orientalischer Tanz.

Anmutig mit exotischem Flair und zugleich ein effektives Fitnessprogramm für Körper und Geist. Mit fließenden Bewegungen tanzt du deine Wirbelsäule geschmeidig und stärkst deinen Beckenboden. Lass dich entführen in den Zauber des Orients!

Ab Samstag, 26. September (8 mal) 13.00 - 14.30 Uhr (Erw.)

Ab Samstag, 26. September (8 mal) 11.00 Uhr (Teenies)

Ab Samstag, 26. September (8 mal) 10.00 Uhr (Kinder)

Tamara Reile B-Präventionstrainerin

Mitglied 40 € (Gast 53 €) / U20 30 € (Gast 33 €) /VIP kostenlos

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

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

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

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

Alle Kurse nur mit Anmeldung!

Denk an den Mund-Nasenschutz und bring bitte ein Handtuch für die Matte mit.

FEGER & CO.

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, 21. September (8 mal) 16.00 Uhr

Tamara Reile B-Präventionstrainerin

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

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

Cooler Feger*

Du darfst dich austoben. Wir machen coole Spiele mit und ohne Ball. Wir turnen auch an Geräten und mit dem Trampolin. Und du darfst auch mal ganz ruhig werden. 7-9 Jahre.

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

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

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

Anmeldung 0151 18864740, info@blossenau.de

Bär Balu.

Du magst Bewegung, aber lieber gemütlich und nicht so laut? Wir spielen, sind kreativ, basteln, kochen und machen Alles, wozu wir Lust haben. Ab 5 Jahren.

Ab Dienstag, 22. September (8 mal) 16.00 Uhr

Gabriele Wiedemann Kinderbetreuerin

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

Anmeldung 08434 920537, 0177 2745394 WhatsApp

Wüstenmäuse.

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

Ab Samstag, 26. September (8 mal) 10.00 Uhr (Kinder)

Ab Samstag, 26. September (8 mal) 11.00 Uhr (Teenies)

Tamara Reile B-Präventionstrainerin

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

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.

Kontakt 0163 6822121 WhatsApp, juergen@lambing.de

Alle Kurse mit Anmeldung!

Denk an den Mund-Nasenschutz und bring bitte ein Handtuch für die Matte mit.

TIPPS FÜR KIDS.

Ferien-Spaß.

Die Eltern können entspannt arbeiten oder gönnen sich eine kleine Auszeit. Die Kids genießen ihre Ferien. Gabi freut sich auf euch und hat ein kunterbuntes Programm für euch vorbereitet. Wir spielen, basteln und haben viel Spaß!

Montag 26. bis Freitag 30. Oktober 9 - 13 Uhr

Gabi Wiedemann Kinderbetreuerin

15 € pro Tag (Tage einzeln buchbar), ab 5 Jahren

Info / Anmeldung 08434 920537, 0177 2745394 WhatsApp

Naturerlebnis.

Spannendes über die Waldbewohner

Im Wald ist ganz viel los! Tolle Forschertour für Neugierige.

Sonntag, 6. Oktober 14 Uhr

Nacht-Erlebnistour

Nutzt eure Sinne und lernt die Tiere der Nacht kennen!

Sonntag, 15. November 17 Uhr

Bianca Brandner Umweltbildnerin Bund Naturschutz

Familie 10 €, Erwachsene 5 €, Kind 3 €

Anmeldung 09097 969962, brandner.michael@googlemail.com

Musikwerkstatt.

Probier doch mal dein Lieblingsinstrument aus! Lust auf mehr?

Dann lerne darauf zu spielen! Oder bau dir einfach dein eigenes Instrument.

Eva Maria Kirschner Musiklehrerin

Einzel- und Gruppenunterricht für Kids und Erwachsene

Gerne auch bei euch zuhause

Kontakt 0151 56006585, info@fuenfraben.de, www.fuenfraben.de

Märchen und Geschichten.

Wie aus dem Kürbis eine Laterne wurde

Spannende Halloweengeschichten aus aller Welt.

Freitag, 30. Oktober 16.30 Uhr

Väterchen Frost

Wintermärchen mit musikalischer Begleitung.

Montag, 28. Dezember 16.30 Uhr

Ulrike Mommendey Geschichtenerzählerin, Musikerin

Kinder 6 €, Erwachsene 9 € inkl. Getränk

Anmeldung 01732 701 609 kontakt@geschichtenerzaehler.in

Alle Kurse mit Anmeldung!

GESUNDE BABYS.

Hurra, ich bekomme ein Baby!

Mit der Schwangerschaft beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Sie bekommen wichtige Infos zum Thema Ernährung. Was brauche ich? Wie sieht ein abwechslungsreicher Speiseplan aus? Sie erfahren, wie sich im Laufe der Schwangerschaft Ihr Energiebedarf verändert und auf welche Nährstoffe jetzt besonders zu achten ist.

Mittwoch, 18. November 19.30 Uhr

Ulrike Pischke Diplom-Ökotrophologin

Kostenlos! Veranstalter AELF Nördlingen

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

123 fertig ist der Brei!

Die Einführung der Beikost beginnt zwischen 5. und 7. Monat. Langsam wird eine Milchmahlzeit durch eine Breimahlzeit ersetzt. Sie erhalten Informationen zum „Beikost-Schema“, zu Rezepten, Zutaten, zur Auswahl von Fertigprodukten und zu empfehlenswerten Getränken für Ihr Baby. Gegen Ende der Veranstaltung werden Sie noch zum Übergang zur Familienkost zum Ende des ersten Lebensjahrs informiert.

Mittwoch, 25. November 19.30 Uhr

Ulrike Pischke Diplom-Ökotrophologin

Kostenlos! Veranstalter AELF Nördlingen

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

Zwerglerl-Turnen.

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

Wegen Covid 19 verschoben auf 2021

Karin Schreiber C-Trainerin

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

Kontakt 0174 6250074, schreiber-karin@web.de

Alle Kurse mit Anmeldung! Wir haben ein Hygienekonzept und halten uns an die Handlungsempfehlungen des BLSV.

Denk an den Mund-Nasenschutz und bring bitte ein Handtuch für die Matte mit.

GESUNDE RUNDE.

Nahrung und Berührung als Medizin.

Die Sinnesorgane haben einen großen Einfluss auf Immunabwehr und Wohlfühl. Berührungen und Nahrung entsprechen Frequenzen, die Körper und Geist stärken oder schwächen. Bewusster Wohlgeschmack auf der Zunge und sanfte Berührung lösen biochemische Kaskaden aus, die wir gezielt einsetzen können.

Freitag, 2. Oktober 19.00 Uhr

Christiane Fuhrmann Gesundheits- und Lebensstil-Coach

Unkostenbeitrag 8 €

Anmeldung 09144 92 72 34, Christiane_Fuhrmann@t-online.de

Calcium – gut versorgt in jeder Lebensphase.

Eltern sorgen bei ihren Kindern mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung für die optimale Versorgung mit Nährstoffen, z.B. mit Calcium. Aber wie sieht es aus mit der Calciumzufuhr im Erwachsenenalter? Sie erhalten Informationen zum Thema „Calcium“, zu Zufuhrempfehlungen und zur praktischen Umsetzung im Alltag.

Freitag, 9. Oktober 19.00 Uhr

Ulrike Pischke Diplom-Ökotrophologin

Unkostenbeitrag 8 €

Anmeldung 09080 9675324upi@ernaehrungshaus.de

Hochsensibel! Was tun?

Hochsensible Menschen sind nicht „verkehrt“! Sie haben eine sehr viel feinere und intensivere Wahrnehmung. Darin liegt ein großes Potential. Ich helfe Ihnen es zu entdecken und gebe Tipps, wie Sie mit Ihrer Gabe Ihr Leben aufwerten können.

Freitag, 16. Oktober 19.00 Uhr

Sabine Clausing Heilpraktikerin für Psychotherapie

Unkostenbeitrag 8 €

Anmeldung 08427 9858318, sabine.clausing@web.de

Gesund durch Achtsamkeit.

Der Begriff „Achtsamkeit“ taucht zunehmend in unserem Alltag auf, im Berufs- und im Privatleben. Was aber verbirgt sich hinter dem Begriff? Warum und wie hilft uns Achtsamkeit dabei, bewusster und gesünder zu leben?

Freitag, 27. November 19.00 Uhr

Bernward Clausing Achtsamkeitscoach

Unkostenbeitrag 8 €

Anmeldung clausing@bc-quadrat.de

Alle Kurse nur mit Anmeldung!

INFO.

Herzlich willkommen!

Wir freuen uns über deine Unterstützung als Mitglied, VIP oder Gast!

Mitgliedsbeiträge:

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

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

Werde VIP-Mitglied für nur 29 € monatlich! Mach mit, so oft

und wann du willst! Mit Frühbuchergarantie.

Mindestlaufzeit 1 Jahr. 6 Wochen Kündigungsfrist.

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder beinhaltet 3 € Versicherungsbeitrag.

Covid 19.

Alle Kurse mit Anmeldung! Wir haben ein Hygienekonzept und halten uns an die Handlungsempfehlungen des BLSV. Denk an den Mund-Nasenschutz und bring bitte ein Handtuch für die Matte mit.

Gütesiegel*

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

Tolle Geschenkidee!

Gutscheine für Kurse kommen immer gut an und machen Freude zum Geburtstag oder zu einem besonderen Anlass.

Schau mal rein!

blossenau.de /Facebook /Instagramm

Weiterer Flyer 2020

B+ Kultur - Natur

