

FITNESS.

Indoor Cycling*

Perfektes Allround-Training. Entscheide selbst, was du dir abverlangst. Lass dich von der Gruppe und der Musik mitreißen!

Ab Donnerstag 10. Januar (10 mal) 9.30 Uhr

Ab Donnerstag 10. Januar (10 mal) 19.00 Uhr

Bea Münsinger Cycle-Fitnesstrainerin, B-Präventionstrainerin

Mitglied 60 € / Gast 73 € / VIP kostenlos

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

Fitness Zirkel*

Effektives Ausdauer-, Kraft-, Konditions-Training auf dem Cycle und im Zirkel. Abwechslungsreiche Stationen und tolle Geräte fordern dich heraus. Habt zusammen Spaß und werdet richtig fit!

Ab Montag 7. Januar (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

Fit & Mobil 40 plus*

Mit Energydance® werden wir locker, beschwingt und warm. Anschließend trainieren wir gezielt BBP, Beckenboden, Rücken. Sanfte Dehnung und Entspannung runden die Stunde ab.

Ab Dienstag 8. Januar (10 mal) 18.45 Uhr

Helga Mayr C-Trainerin, Energydance®-Trainerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / VIP kostenlos

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

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 7. Januar (10 mal) 20.00 Uhr

Walter Bader

Kontakt 09091 3176, lolabader@web.de

Mitglied 10 € / Gast 23 € / U 20 10 € (Gast 13€)

*von Krankenkassen anerkannte Kurse

Alle Kurse nur mit Anmeldung!

Bitte Kursgebühr in der 1. Stunde bezahlen!

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

POWER.

KiBo Aerobic.

Kicks und Punches aus dem Kampfsport plus Aerobic und Functional-Fitness. Schweißtreibendes Workout für mehr Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Ab Mittwoch 16. Januar (10 mal) 19.00 Uhr

Karin Schreiber C-Trainerin, Kickbox-Aerobic-Basic-Instructor

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

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

Hot Iron.

Maximale Körperfetterreduktion und Steigerung der Alltagskraft! Athletischer Langhantelkurs mit Technikscheule sowie Kraftausdauertraining bringen dich in Form.

Ab Dienstag 8. Januar (10 mal) 19.00 Uhr

Diana Ellinger HOT IRON Instuctor

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

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

Hot Iron Cross.

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

Ab Donnerstag 10. Januar (10 mal) 20.00 Uhr

Diana Ellinger HOT IRON Instuctor

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

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

HIIT & Functional.

High-Intensity-Intervall-Training für alle, die sich komplett auspowern wollen. Diese Stunde bietet eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining mit Intervallsequenzen, maximale Fettverbrennung und Körperstraffung.

Ab Dienstag 8. Januar (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

Alle Kurse nur mit Anmeldung!

Bitte Kursgebühr in der 1. Stunde bezahlen!

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

WORKOUT.

NEU! Fit mit dem Gymball*

Der neue Fitness-Hit mit mehr Bewegungsdimensionen! Besonders Rotationen machen richtig Spaß mit dem zwei Kilo schwereren Ball. Wir trainieren Kondition, Kraft, Beweglichkeit.

Ab Dienstag 8. Januar (6 mal) 17.00 Uhr

Bea Münsinger Sportlehrerin, B-Präventionstrainerin

Bea Münsinger Cycle-Fitnesstrainerin, B-Präventionstrainerin

Mitglied 30 € / Gast 43 € / VIP kostenlos

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

Cardio Mix*

Gesundheitsorientierte Konditionstraining mit Geräten plus gezielte Übungen für Bauch-Beine-Po, Arm- und Schulterbereich. Jeder, egal wie fit, kann mitmachen!

Ab Donnerstag 10. Januar (10 mal) 8.30 Uhr

Bea Münsinger Sportlehrerin, B-Präventionstrainerin

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

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

BBP intensiv mit Core-Training*

Core-Muskeln (tiefe Bauch- und Rückenmuskeln) werden fester, Bauch-Beine-Po straffer und deine Fitness wird gesteigert.

Ab Mittwoch 9. Januar (10 mal) 18.45 Uhr

Heidi Hertlein B-Präventionstrainerin, Functional Step Trainer

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

Anmeldung 090913499, 0151 23950380 WhatsApp, hklm69@gmx.de

Step Choreo*

Harmonische Schrittkombinationen. Viele Variationen und Levels fordern dich und machen die Stunde kurzweilig. Mittel bis fortgeschritten.

Ab Mittwoch 9. Januar (10 mal) 20.00 Uhr

Heidi Hertlein B-Präventionstrainerin, Functional Step Trainer

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

Anmeldung 090913499, 0151 23950380 WhatsApp, hklm69@gmx.de

Personal Training*

Fitness-, Functional-, Problemzonen-Training. Laufen, Walken, Relaxen. Allein, mit Freunden oder Kollegen. Wir passen das Training perfekt an deine Wünsche an!

Bea Münsinger Sportlehrerin, B-Präventionstrainerin

09094 902975, 0176 50096555, muensingerfamily@gmx.de

*von Krankenkassen anerkannte Kurse

DANCE.

Schuhplatteln „Highway to Hell“.

Ja wirklich! Wir platteln auf ACDC! Aber auch ganz traditionell. Auf geht's Madl und Buam, lasst die Sau raus! Mit oder ohne Lederhose - jeder kann mitmachen. Let's rock!

Samstag 5. Januar 18.00 Uhr

Sepp Egerer Klinik-Clown, Schauspieler

Kursgebühr 5 €

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

Linedance.

Perfekt für Paare, Singles, Countryfans und alle, die gerne tanzen. In Gruppenaufstellung kann wirklich jeder mitmachen.

Ab Freitag 11. Januar (8 mal) 18.00 Uhr Einsteiger

Ab Freitag 11. Januar (10 mal) 19.30 Uhr Fortgeschrittene

Bea Münsinger Sportlehrerin, B-Präventionstrainerin

10 mal: Mitglied 50 € / Gast 63 € / VIP kostenlos

8 mal: Mitglied 40 € / Gast 53 € / VIP kostenlos

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

Bauchtanz.

Kreativ, elegant, verführerisch und ein tolles Ganzkörpertraining für jedes Alter! Erlebe Tanzen auf neue Art und Weise.

Ab Samstag 19. Jan. (8 mal) 10.00 - 11.00 Uhr (4 - 7 Jahre)

Ab Samstag 19. Jan. (8 mal) 10.30 - 11.30 Uhr (8 - 12 Jahre)

Ab Samstag 19. Jan. (8 mal) 12.30 - 14.00 Uhr (ab 13 J.)

Ab Samstag 19. Jan. (8 mal) 13.00 - 14.30 Uhr (Jugendl., Erw.)

Diana Ellinger Tanztrainerin, C-Trainerin

Mitglied 30 € / Gast 43 € / U20 Mitglied 10 € / U20 Gast 23 €

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

Standard Tanzkurs.

Für alle, die mal wieder richtig gut tanzen wollen!

Ab Samstag 12. Januar (10 mal) 18.30 Uhr

Tanzschule Dance Vision Donauwörth

73 € pro Person

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

Breakdance Workshop.

Anfänger / Fortgeschrittene (7-17 Jahre). Nikolausgeschenk!

Samstag 8. Dezember 11.00 - 14.00 Uhr

Jan Luis, Tanzschule Dance Vision Donauwörth

14 €, kleine Verpflegung inklusive

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

ABENDKURSE.

	MO	DI	MI	DO	FR
18.00	Yoga	Gymball 17.00 Uhr			Linedance
				Betriebs- sport	Fußball
19.00		40 Plus 18.45	Kibo	Cycle	Linedance 19.30
	Zirkel 18.45	Hot Iron	BBP + Core 18.45	Faszien	
20.00	Abendgruß	Qi Gong		Hot Iron Cross	Linedance
	Badminton	HIIT	Step Choreo	Männer	Männer- dance

B+ Leben

B+ Sport

Kompletter Kursplan
Aktualisierungen
Flyer-Download
www.blossenau.de

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



WINTER 2019.

Lebensfreude!

Gesundheit, Fitness und Spaß garantiert!

www.blossenau.de

HARMONIE.

Hatha Yoga.

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

Ab Montag 7. Januar (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 heilen.

Morgengruß jeden Mittwoch 9.00 - 11.00 Uhr

Abendgruß jeden Montag 20.00 - 22.00 Uhr

Gabriele Wiedemann psychologische Beraterin
8 mal: Mitglied 40 € / Gast 53 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos
Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung 08434 920537, 0177 2745394 WhatsApp

Qi Gong.

Spiralbewegungen helfen, den Körper optimal zu nutzen. Die Muskeln werden aktiviert, die Faszien elastisch und damit die Haltung und Beweglichkeit besser. Ganz nebenbei aktivieren die Übungen aus dem medizinischen Qi Gong die Hormone und verjüngen den Körper.

Ab Dienstag 8. Januar (10 mal) 20.00 Uhr

Dorothea Reiss, medizinische Qi-Gong-Lehrerin
M 50 €, NM 63 €, U20 30 € (+3 € NM), 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 4. Januar / 1. Februar / 8. März / 5. April

Margarete Günther Klangschalenpraktikerin

Eine Stunde Einzelmassage 20 €. Bitte Termin vereinbaren.
Anmeldung 08431 2323, margarete.guenther55@gmx.de

Alle Kurse nur mit Anmeldung!

Bitte Kursgebühr in der 1. Stunde bezahlen!

PRÄVENTION.

Faszio® Training*

Modernes ganzheitliches Training für pure Lebensfreude! Ganzkörperübungen und Herausforderungen für Kraft, Kondition und Bewegungskompetenz. Faszien (Bindegewebe) lassen sich durch hohe Gleitfähigkeit und impulsive Bewegungen straffen. Bänder und Sehnen bekommen mehr Schnellkraft und Stabilität. Je vielfältiger und ungewohnter das Training ist, desto effektiver ist es! Mehr Infos www.faszio.de

Ab Donnerstag 10. Januar (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

Gesund & Fit für Männer*

Das Ganzkörpertraining gleicht Muskelverkürzungen und Verspannungen aus. Wir kräftigen die Haltemuskulatur am Rücken. Mit gezielten Übungen wirst du beweglicher und elastischer. Nach dem Aufwärmen spielen wir eine Runde Hockey. Alltags-tipps und Entspannungstechniken gehören dazu.

Ab Donnerstag 10. Januar (10 mal) 20.00 Uhr

Eva Münsinger Sport- und Rückenschullehrerin

Heike Lohmüller B-Präventionstrainerin
Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos
Anmeldung 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

Gesund & Fit für 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 8. Januar (8 mal) 16.00 Uhr (Tagmersheim)

Ab Donnerstag 10. Januar (8 mal) 16.00 Uhr (Blossenau)

Eva Münsinger Sport- und Rückenschullehrerin

Mitglied 30 €, Gast 43 €
Anmeldung 09094 90020, info@blossenau.de

***von Krankenkassen anerkannte Kurse**

Alle Kurse nur mit Anmeldung!

Bitte Kursgebühr in der 1. Stunde bezahlen!

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

GESUND.

Lach-Yoga.

Lachen ist gesund, heilsam und ansteckend. Es entspannt Körper und Geist und produziert Glückshormone. Schon ein Lächeln hebt die Stimmung. Die Lachübungen werden mit Atem-, Klatsch- und Motivationsübungen gemixt.

Freitag, 11. Januar 19.00 Uhr

Sepp Egerer Klinik-Clown, Schauspieler

Kursgebühr 5 €

Anmeldung 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

Gesunde Runde.

Experten informieren über interessante Themen rund um die Gesundheit. Sie gehen auch gerne auf Fragen ein.

Bioenergetik **Fr. 25. Januar 19.30 Uhr**

Sabine und Bernward Clausing

Babyernährung **Mi. 16. Januar 19.30 Uhr**

Ulrike Pischke, Ernährungsberaterin

Essen am Familientisch **Mi. 23. Januar 19.30 Uhr**

Ulrike Pischke, Ernährungsberaterin

Vitamin C **Fr. 8. Februar 19.30 Uhr**

Ulrike Kuhnla Heilpraktikerin

Zucker – eine Droge? **Fr. 15. März 19.30 Uhr**

Karen Biebrich und Ulrike Kuhnla

Info/Änderungen www.blossenau.de

Unkostenbeitrag 3 €

Bitte anmelden! 09094 90020, info@blossenau.de

Verlier die Kilos, nicht den Spaß!

Fast 300 erfolgreiche Teilnehmer halten ihr Gewicht! Wöchentliche Treffen und die tägliche Motivation über WhatsApp helfen die Ernährung dauerhaft umzustellen.

Kostenloser Infoabend

Dienstag 15. Januar 18.00 Uhr

Gruppenkurse und Einzelberatung sind im Anschluß möglich!

Ulrike Kuhnla Heilpraktikerin

Anmeldung 0171 4488331, ulrike.kuhnla@yahoo.de

Alle Kurse nur mit Anmeldung!

Bitte Kursgebühr in der 1. Stunde bezahlen!

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

TIPP.

NEU! Bewegungsspaß für Babys.

Babys von 2 bis 5 Monaten

Die Bewegung und Aktivierung der Sinne ist wichtig für eine gesunde Entwicklung. Sie lernen, wie Sie die Drehbewegungen ihres Kindes zur Seite und die Augen-Hand-Koordination spielerisch unterstützen. Sie erhalten viele Informationen über die Zusammenhänge der Bewegung und der Sinneserfahrung.

Donnerstag, 17. Januar 9.30 - 11.00 Uhr

Babys von 5 bis 9 Monaten

Kinder brauchen Bewegung für ihre körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. Den Körper spielerisch zu erfahren und sich auszutoben, macht Spaß, trainiert die Sinne, fördert die Fein- und Grobmotorik und gibt Selbstvertrauen. Sie bekommen Tipps, wie Sie im Alltag altersgerechte Körperwahrnehmungs- und Bewegungsimpulse geben können.

Donnerstag, 21. März 9.30 - 11.00 Uhr

Andrea Krebs Übungsleiterin für Kinder, Fen-Kid-Kursleiterin

Kostenlos! Gefördert vom AELF Nördlingen

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

Bitte Krabbeldecke mitbringen!

NEU! Hundetreff.

Keine Angst vor Langeweile! Der Hund wird beim Lernspaziergang und Alltagstraining richtig beschäftigt mit kognitiven und koordinativen Spielen und vielem mehr! Für Hunde ab 6 Monaten. Findet im Freien statt.

Ab Freitag, 8. Februar (5 mal) 16.00 Uhr

Manuela Aust Hunde- und Fitnesstrainerin

Kursgebühr 65 €

Anmeldung 015115346678, austmanuela@t-online.de

NEU! Mehr Lebensfreude mit Therapiehunden.

Der Hund akzeptiert Menschen so, wie sie sind. Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, Senioren & Menschen mit Behinderung können mit Hilfe eines Therapiehundes neue Entwicklungsschritte machen, die ohne die Mithilfe des Hundes langsamer oder gar nicht möglich wären.

Einzel-Therapiestunden à 45 Minuten

Ab Montag, 7. Januar (3 mal) 15.30 - 19.00 Uhr

Manuela Aust Hunde- und Fitnesstrainerin

Kursgebühr 60 €

Anmeldung 015115346678, austmanuela@t-online.de

KIDS.

Wilde Feger.

Spielen, rennen, turnen, Spaß haben! Die perfekte Stunde für Kids von 4 bis 6 Jahren, die Lust haben, sich zu bewegen, zu spielen und erste Erfahrungen mit Geräten zu machen.

ab Montag, 7. Januar (8 mal) 16.00 Uhr

Tamara Reile C-Trainerin

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

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

Cooler Feger.

Wir machen coole Spiele mit und ohne Ball und turnen auf dem Boden und an Geräten. Du lernst Rollen und Sprünge, auch auf dem Trampolin. Und du darfst auch mal ganz ruhig werden. 7 - 9 Jahre.

ab Mittwoch, 9. Januar (8 mal) 16.00 Uhr

Heike Lohmüller B-Trainerin

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

Anmeldung 0151 29800219 WhatsApp, schreinerl67@gmx.de

Zwergerl.

Die Zwergerl machen ihre ersten Bewegungserfahrungen. Auch die Begleitpersonen sind aktiv. Wir spielen und tanzen zusammen und haben alle, vom Lauffanfänger bis zum 3-Jährigen, viel Spaß miteinander!

Ab Dienstag, 8. Januar (8 mal) 9.30 Uhr

Karin Schreiber C-Trainerin

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

Anmeldung 0174 6250074, schreiber-karin@web.de

NEU! Sport & Fun 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 mit Gabi leckere Rahmflacke zu und lassen den Nachmittag gemütlich ausklingen.

Samstag, 12. Januar 15.00 - 16.30 Uhr

Heike Lohmüller und **Gabi Wiedemann**

5 € pro Person

Anmeldung 0151 29800219 WhatsApp, schreinerl67@gmx.de

Alle Kurse nur mit Anmeldung!

Bitte Kursgebühr in der 1. Stunde bezahlen!

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

INFO.

Nichtmitglieder 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

