

GESUND.

Faszio Fit*

Wichtig ist der Spaß! Wir wärmen mit Hockey und anderen Teamspielen auf. Krafttraining wird leichter mit dynamischen Übungen (nicht nur mit der Faszienrolle!), die zugleich die Muskeln elastischer machen. Je vielfältiger und ungewohnter das Training, desto effektiver ist es! Für Männer und Frauen!

Ab Donnerstag, 2. April (8 mal) 20.00 Uhr

B+ Sporthalle

Eva Münsinger Faszientrainerin, Sport- und Rückenschullehrerin

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

Anmeldung 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

Faszio Feminin*

Fließendes ganzheitliches Faszien-Bindewebe-Training für die weiblichen Zonen. Mit dynamischen Übungen (nicht nur mit der Faszienrolle!) kräftigen wir und machen die Muskeln elastischer. Wir trainieren den Beckenboden und straffen das Bindegewebe.

Ab Montag, 6. April (8 mal) 19.00 Uhr

B+ Leben-Saal

Eva Münsinger Faszientrainerin, Sport- und Rückenschullehrerin

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

Anmeldung 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

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, 20. April (10 mal) 18.00 Uhr

B+ Leben-Saal

Eva Maria Kirschner medizinisch geprüfte Yogalehrerin

Bei schönem Wetter auch im Freien!

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

Anmeldung 0151 56006585, info@fuenfraben.de

Natur-Gesund-Wanderung.

Lockere Übungen, Spiel und Spaß stärken Gehirn und Lachmuskeln. Wahrnehmungsübungen helfen dir zu erkennen, was deinem Körper gut tut.

Samstag, 18. April 16.00 - 18.00 Uhr

Christiane Fuhrmann Gesundheits- und Lebensstilcoach

14 € inklusive Skript

Anmeldung 09144 927234, Christiane_Fuhrmann@t-online.de

BODY SHAPE.

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, 14. April (10 mal) 19.00 Uhr

B+ Sporthalle

Diana Ellinger HOT IRON Cross-Instructor

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. Effektive und intensive Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining mit Intervallsequenzen. Maximale Fettverbrennung und Körperstraffung! Mit Schwitzgarantie!

Ab Dienstag, 14. April (10 mal) 20.00 Uhr

B+ Sporthalle

Diana Ellinger Group-Fitness-Trainerin Advanced

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, 16. April (10 mal) 19.00 Uhr

B+ Sporthalle

Diana Ellinger HOT IRON Cross-Instructor

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

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

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, 22. April (10 mal) 19.00 Uhr

B+ Sporthalle

Tina Englhard C-Trainerin

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

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

FITNESS.

Sling-Training*

Schwebend trainieren - ein tolles Gefühl! Einige Körperteile werden durch Schlaufen getragen, andere haben Bodenkontakt. Dadurch trainierst du gegen die Schwerkraft. Du verbeserst Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität, ohne die Gelenke zu belasten.

Sling 1

ab Donnerstag, 23. April (10 mal) 19.00 Uhr

B+ Leben-Saal

Tamara Reile B-Präventionstrainerin

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

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

Sling 2

ab Donnerstag, 23. April (10 mal) 20.00 Uhr

B+ Leben-Saal

Diana Ellinger Group-Fitness-Trainerin

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

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

Tog Chöd.

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

Termine auf Anfrage

Michael Präger Tog Chöd Lehrer

Kontakt 0151 16512399, michael.praeger@outlook.de

Sommer.Spezial.

Mach mit, so oft du magst, und wann immer du kannst. Pro Woche über 10 tolle Kurse mit Top-Trainern. Von Entspannung bis Power pur. Acht Wochen lang! Alles inklusive!

Ab 20. Juli bis 11. September

Mitglieder 50 Euro / Gäste 63 Euro (inkl. 3 € Versicherung)

VIP kostenlos!

Info/Anmeldung Bea Münsinger, 09094 902975, 0176 50096555,

info@blossenau.de

***von Krankenkassen anerkannte Kurse**

Aktuelles / Kursplan / Flyer-Download / Fotos

www.blossenau.de / [Facebook](#) / [Instagram](#)

CARDIO FIT.

Indoor Cycle*

Perfektes Allround-Training auf dem Indoorrad. Du bestimmst selbst, wieviel du dir abverlangst. Die Gruppe und fetzige Musik spornen dich an. Garantiert mehr Fitness und viel Spaß!

Ab Mittwoch, 22. April (10 mal) 18.00 Uhr

B+ Leben-Saal

Bea Münsinger Cycle-Fitness-Trainerin, B-Präventionstrainerin

Mitglied 50 € / Gast 63 € / VIP kostenlos

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

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, 20. April (10 mal) 18.45 Uhr

B+ Sporthalle

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

Latin Power Step.

Workout und Tanz zu heißen Rhythmen in EINEM - eine Powerstunde die Spaß macht und deine Verbrennung auf Hochtouren bringt! Der Step sorgt für einen zusätzlichen Kick und strafft Gesäß- Bein- und Rumpfmuskulatur! Let's Shake it Baby!!!

Ab Mittwoch, 15. April (10 mal) 20.00 Uhr

B+ Sporthalle

Diana Ellinger Group-Fitness-Trainerin

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

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

Perfect fit.

Personal-Training für mehr Gesundheit und Fitness. Indoor oder Outdoor. Allein, mit Freunden, Partner oder Kollegen. Ich passe das Training perfekt an individuelle Wünsche an!

Bea Münsinger Sportlehrerin, B-Präventionstrainerin

09094 902975, 0176 50096555, muensingerfamily@gmx.de

***von Krankenkassen anerkannte Kurse**

Schenk doch mal einen Kursgutschein!

ABENDKURSE.

	MO	DI	MI	DO	FR
18.00	Yoga		Cycle		Outdoor Volleyball
19.00	Faszio Feminin	Linedance mittel	Linedance Anfänger	Sling 1	Linedance advanced
	Zirkel 18.45	Hot Iron	Body-forming	Hot Iron Cross	
20.00	Abendgruß			Sling 2	Linedance
		HIIT & Functional	Latin Powerstep	Faszio Fit	

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

VOLLTREFFER!

April bis Juli 2020

www.blossenau.de

HARMONIE.

Yoga des Lichts und der Weisheit.

Achtsame Gedanken und Meditation mit leichten Dehn- und Atemübungen reinigen und können heilen.
Abendgruß ab Montag, 6. April 20.00 – 22.30 Uhr (10 mal)
Morgengruß ab Mittwoch, 9. April 9.00 – 11.00 Uhr (10 mal)
Gabriele Wiedemann psychologische Beraterin
Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) /VIP kostenlos
Einstieg jederzeit möglich! B+ Leben-Saal
Anmeldung 08434 920537, 0177 2745394 WhatsApp

Klang-Massage.

Wohltuende Klänge lösen den Alltagsstress und leiten Gifte aus. Heilsame Entspannung, Harmonie Wohlbefinden stellen sich ein.
Freitag, 3. April / 8. Mai / 12. Juni / 10. Juli
Margarete Günther Klangschalenpraktikerin
Eine Stunde Einzelmassage 20 €. Bitte Termin vereinbaren.
Anmeldung 08431 2323, margarete.guenther55@gmx.de

Ohrkerzen-Zeremonie.

Ohrkerzen helfen bei chronischen Nebenhöhlenentzündungen, Ohrgeräuschen, Migräne und Kopfschmerzen. Zur Abrundung gibt es eine wohltuende Kopfmassage.
Freitag, 3. April / 8. Mai / 12. Juni / 10. Juli
Margarete Günther Arzthelferin
40 Min. Einzelbehandlung 20 € inklusive Material. Bitte Termin vereinbaren.
Anmeldung 08431 2323, margarete.guenther55@gmx.de

Heilende Bewegung mit Klang.

Unser Unterbewusstsein hat ein großes Potenzial an Selbstheilungskraft. Mit Musik kommen wir in einen befreiten fließenden Bewegungsablauf und spüren, „was und wer“ wir wirklich sind.
Samstag, 25. April 14.00 – 16.30 Uhr
Christiane Fuhrmann Gesundheits- und Lebensstilcoach
20€ inklusive Skript. B+ Leben-Saal
Anmeldung 09144 927234, Christiane_Fuhrmann@t-online.de

Agilität.

Was sind agile Werte und Prinzipien? Warum sind sie wichtig für eine gute Zusammenarbeit im Berufsleben, in Unternehmen und Institutionen? Interaktiver Aufklärungs- und Vortragsabend.
Donnerstag, 23. April 19.00 Uhr
Bernward Clausing Zertifiz. Projektmanager, Business-Trainer
Anmeldung info@bc-quadrat.de, 08427 9858317

DANCE.

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. April 19.00 Uhr (10 mal) Mittel Helga Mayr Energydance-Trainerin, C-Trainerin
Mitglied 50 € / Gast 63 € / VIP kostenlos
Anmeldung 0176 42089954 WhatsApp, helga.mayr@live.de
Ab Mittwoch, 22. April 19.00 Uhr (10 mal) Anfänger
Ab Freitag, 24. April 19.00 Uhr (10 mal) Advanced
Mitglied 50 € / Gast 63 € / VIP kostenlos
B+ Leben-Saal
Bea Münsinger Sportlehrerin, B-Präventionstrainerin
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 beweglich und stärkst deinen Beckenboden. Lass dich entführen in den Zauber des Orients!
Ab Samstag, 25. April (8 mal) 13.00 – 14.30 Uhr (Jgd./Erw.)
Ab Samstag, 25. April (8 mal) 10.00 – 12.00 Uhr (Kinder, Teenies)
Diana Ellinger und **Tamara Reile**
Mitglied 35 € (Gast 48 €) / U20 30 € (Gast 33 €) /VIP kostenlos
Anmeldung 0178 6011558 WhatsApp, ellinger.diana@googlemail.com

Tänze aus aller Welt.

Wir tanzen miteinander im Kreis internationale Volkstänze mit einfachen Schritten. Die Freude am Tanzen steht im Vordergrund.
Freitag, 3. April 16.00 Uhr
B+ Leben-Saal
Angelika Schmidt-Thrul Tanzleiterin
3 Euro.
Anmeldung Eva Münsinger, 09094 90020, info@blossenau.de

Tanzkurs.

Ihr wollt nicht nur Fox tanzen und Langsamen Walzer, Wiener Walzer, Tango, Diskofox richtig lernen und üben? Dann seid ihr hier genau richtig! Ihr werdet viel Spaß haben!
Ab Samstag 18. April (6 mal) 18.30 Uhr
Tanzschule Dance Vision Donauwörth
65 € pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich.
Anmeldung Bea Münsinger, 09094 902975, 0176 50096555 Whatsapp, muensingerfamily@gmx.de

TIPP.

Gesunde Ernährung.

Die Referenten sind top, die Kochkurse ein Erlebnis und ein Gaumengenuß. Probier's aus!
Leichte Frühlingküche Freitag, 27. März 18.00 Uhr
Kochevent für Singles Freitag, 17. April 18.00 Uhr
Fingerfood Mittwoch 15. April 18.00 Uhr
Schnelles für Berufstätige Mittwoch, 29. April 18.00 Uhr
B+ Erlebnisküche
Info www.blossenau.de

Hock di her!

Du bist herzlich willkommen, wenn du nette Menschen treffen und in gemütlicher Runde ratschen willst. Es gibt auch mal interessante Vorträge und kleine Überraschungen.
Freitag, 3. April / 15. Mai / 5. Juni ab 16.00 Uhr
Eintritt frei! Verkauf von Getränken und Imbiss
B+ Treff
Kontakt 09094 90020, info@blossenau.de
Änderungen www.blossenau.de

Salben. Öle. Tinkturen.

Nach einer Kräuterwanderung bereiten wir aus den gesammelten Kräutern Salbe, Öl und Tinktur. Bei den Salben verwende ich einfache Zutaten, die ihr schon zu Hause habt z. B. Olivenöl. Auf Konservierungsstoffe wird verzichtet. Da es die Zeit um Johann ist, machen wir auch etwas aus Johanniskraut.
Freitag, 20. Juni 18.00 – 20.00 Uhr
B+ Treff
Sonja Hermann Kräuterfrau
40 € inklusive Skript
Anmeldung 0157 57651815, sonne.hermann@t-online.de

La Luna Showtanz.

Die Showtanzgruppe „La Luna“ bietet eine einzigartige und unvergessliche Show mit orientalischem Flair - verführerisch und bezaubernd. Du kannst uns buchen für Feste, Feiern, Veranstaltungen etc.
Diana Ellinger Bauchtanztrainerin
Kontakt 0178 6011558 WhatsApp, ellinger.diana@googlemail.com

SPASS.

Ferienstpaß.

Während die Eltern arbeiten, dürfen die Kinder ihre Ferien genießen. Es wird bestimmt nicht langweilig! Wir entdecken die Natur, spielen, malen, basteln, kochen und machen alles, was uns gefällt!
Osterferien 4. – 17. April
Pfingstferien 8. – 12. Juni
Sommerferien 27. – 31. Juli
9 –14 Uhr
Gabi Wiedemann Kinderbetreuerin
15 € pro Tag inkl. Verpflegung
Anmeldung 08434 920537, 0177 2745394 (WhatsApp)

Bewegungsspaß für Babys.

Bewegung fördert die motorischen und geistigen Fähigkeiten und die Persönlichkeitsentwicklung. Sie erfahren, wie ihr Kind zuhause vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln kann. Praktische Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien stehen im Vordergrund.
2 – 6 Monate Donnerstag, 30. April 9.30 – 11.00 Uhr
ab 12 Monaten Donnerstag, 25. Juni 9.30 – 11.00 Uhr
Andrea Krebs Übungsleiterin für Kinder, Fen-Kid-Kursleiterin
Bitte Krabbeldecke mitbringen!
Kostenlos! Gefördert vom AELF Nördlingen
Anmeldung 09081 2106-0, bildungsportal@aelf-nd.bayern.de

Fußball für Kids.

Alle Jungen und Mädchen ab 4 Jahren sind herzlich willkommen! Wir trainieren die G- bis E-Jugend in Blossenau.
Kontakt Jürgen Lambing 09094 921041, juergen@lambing.de

Volleyball Treff.

Habt ihr Lust draußen zu spielen? Natalie gibt euch Tipps zu Technik und Taktik. An erster Stelle steht der Spaß! Teenies oder Erwachsene - jeder kann mitspielen! Den Treff organisieren wir mit einer Whatsapp-Gruppe.
Ester Treff Freitag, 8. Mai 18.00 Uhr
Natalie Seliger Volleyballtrainerin
Kontakt 0151 18864740 Whatsapp, info@blossenau.de

Aktuelles /Kursplan/Flyer-Download/Fotos
www.blossenau.de / Facebook / Instagram

HITS FÜR KIDS.

Zwergel.

Die Kleinsten sammeln erste Bewegungserfahrungen zusammen mit einer Begleitperson. Wir turnen, spielen, tanzen und haben (vom Laufanfänger bis zum 3-Jährigen) viel Spaß miteinander!
Ab Dienstag, 21. April (8 mal) 9.30 Uhr
Karin Schreiber C-Trainerin
Mitglied 20 € (Geschwister 10 €) / Gast 33 € (Geschwister 15 €)
Anmeldung 0174 6250074, schreiber-karin@web.de

Wilde Feger.

Es wird nicht langweilig! Wir probieren ganz viele Geräte aus, machen tolle Spiele und werden auch mal ganz ruhig. 4-6 Jahre.
Ab Montag, 20. April (8 mal) 16.00 Uhr
Tamara Reile B-Präventionstrainerin
Mitglied 20 € (Geschwister 10 €) / Gast 33 € (Geschwister 15 €)
Anmeldung 0151 17976526 WhatsApp, tamara.reile@gmx.net

Cooler Feger.

Du darfst dich mal so richtig 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, 1. April (8 mal) 16.00 Uhr
Eva Münsinger B-Präventionstrainerin und **Natalie Seliger**
Mitglied 20 € (Geschwister 10 €) / Gast 33 € (15 €)
Anmeldung 0151 18864740 Whatsapp, info@blossenau.de

Wüstenmäuse.

Spielerisch und voll Freude lernen die Kinder die Grundlagen des Bauchtanzes. Körpergefühl, Kreativität, Phantasie, Selbstvertrauen und Musikalität werden gefördert.
Ab Samstag, 25. April (8 mal) 10.00 Uhr (Kinder)
Ab Samstag, 25. April (8 mal) 11.00 Uhr (Teenies)
Diana Ellinger und **Tamara Reile**
Mitglied 20 € (Geschwister 10 €) / Gast 33 € (Geschwister 15 €)
Anmeldung 0178 6011558 WhatsApp, ellinger.diana@googlemail.com

Kursgutschein - ein tolles Geschenk!

Aktuelles /Kursplan/Flyer-Download/Fotos
www.blossenau.de / Facebook / Instagram

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. Wochenendkurse günstiger.
Mindestlaufzeit 1 Jahr, 6 Wochen Kündigungsfrist.

Gütesiegel*

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

Tolle Geschenkidee!

Kursgutscheine sind ein besonderes Geschenk für Weihnachten, Geburtstag und viele Gelegenheiten.

Aktuelles /Kursplan/Flyer-Download/Fotos

www.blossenau.de / Facebook / Instagram

Weitere Flyer

B+ Natur

B+ Genuss-Kultur

