

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.
Donnerstag, 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.
Donnerstag, 20.00 Uhr
Eva Münsinger Faszientrainerin, Sport- und Rückenschullehrerin
Pro Stunde Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
Anmeldung 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

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.
Dienstag, 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

FIT. FUN.

Cycle Workout*

Dynamisch und energetisch! Intervalltraining für Kraftausdauer und Kondition. Du bestimmst, wieviel du dir abverlangst. Mit motivierender Musik radelst du zur Traumfigur.
Donnerstag, 18.00 Uhr
Mariza Knopf und Nicole Baur
Pro Stunde Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
Anmeldung Nicole 0171 6487083WhatsApp
Mariza 0162 6072111 WhatsApp

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, du hast Spaß und wirst topfit!
Ab Montag, 8. März 18.30 Uhr
Bea Münsinger Cycle-Fitnesstrainerin, B-Präventionstrainerin
Pro Stunde Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
Anmeldung 09094 902975, 0176 50096555, muensingerfamily@gmx.de

Hulahoop & More

Hast du auch genug von den lästigen Coronapfunden und möchtest Körper und Seele wieder in Schwung bringen? Das klappt prima mit dynamischer Gymnastik mit Reifen, Bällen u.a. Kleingeräten und bringt auch Bewegung in die Lachmuskeln. Schluss mit Pause, gib dir einen Ruck und melde dich an! Bei schönem Wetter outdoor. Für Anfänger und Wiedereinsteiger!
Donnerstag, 18.00 Uhr
Helga Mayr Trainerin C, Gymnastik, Rhythmus, Tanz
Pro Stunde Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
Anmeldung 0176 42089954 WhatsApp, helga.mayr@live.de

Du bezahlst pro Stunde. Anmeldung spätestens 24 Stunden vorher. Ganz einfach per WhatsApp oder Mail direkt an deinen Kursleiter.

SHAPE.

Sling-Training*

Schwebend trainieren - ein tolles Gefühl! Einige Körperteile werden durch Schlaufen getragen, andere haben Bodentakt. Dadurch trainierst du gegen die Schwerkraft. Du verbesserst Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität ohne die Gelenke zu belasten.
Donnerstag, 19.00 Uhr
Tamara Reile B-Präventionstrainerin
Pro Stunde Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
Anmeldung 0179 4086095 WhatsApp, tamara.reile@gmx.net

HIIT & Functional.

High Intensity Intervall Training ist DER Fatburner überhaupt! Mobili-, Stability- und Core-Training im KORCE, Bodyshape sowie weitere funktionelle Workout-Übungen erwarten dich in dieser Mixed-Class, die für JEDEN geeignet ist.
Mittwoch, 18.30 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-Aerobic plus Party mit fetziger Musik. Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskeln werden effektiv trainiert. Move it und hab richtig viel Spaß!
Auf Anfrage evtl. Mittwoch, 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

Pilates & More*

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.
Donnerstag, 8.30 Uhr
Bea Münsinger Sportlehrerin, B-Präventionstrainerin
Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

*von Krankenkassen anerkannte Kurse

TIPP.

Neuro-Functional-Training.

Mehr Leistung - weniger Schmerzen - mehr Lebensqualität!
Du bekommst Schmerzen in den Griff. Du wirst als Sportler schneller, stärker, effektiver. Ich empfehle dir vorher eine Neuro-Trainings-Session bei mir zu machen. Auf diese Session gibt es 40% Rabatt.
Auf Anfrage!
Jannik Schuster Fußballer 1. FC Schweinfurt 05, Studium „Sport und Trainingswissenschaft“, Neuroathletikausbildung.
www.neuro-performance-coaching.de
Kursgebühr 13 € pro Stunde, Gäste 15 €
Anmeldung 0170 9921276, info@neuro-performance-coaching.de

Walken & Golfen.

Der Aktiv-Park lädt ein zum Frühjahrswalking im Wittelsbacher Golfclub. 7 km lange Strecke durch die Donauauen & die idyllische Kulturlandschaft rund um Schloss Grünau und Gut Rohrenfeld. Golf-Chipping-Contest mit Verlosung, Yoga-Event. Kostenlose Brotzeit. Keine Startgebühr!
Gesponstet vom Stadtmarketing Neuburg.
Sonntag, 1. Mai ab 8.00 Uhr
Info www.aktiv-park.info

KULTUR.

Ostern für die Familie
Die kleine Hexe
Walpurgisnacht
Canzone Italiani
Weinklang
Raphael Kestler & Band

NATUR.

Wildbienen-Erlebnistour
Wandern mit Ukulele
Walderlebnistour

Samstag, 9. April 17.00 Uhr
Samstag, 30. April 17.00 Uhr
Samstag, 30. April 19.00 Uhr
Samstag, 7. Mai 19.30 Uhr
Samstag, 21. Mai 19.00 Uhr
Samstag, 27. Mai 19.30 Uhr

Sonntag, 10. April 14.00 Uhr
Samstag, 16. April 10.00 Uhr
Sonntag, 24. April 14.00 Uhr

Bitte beachten!

Änderungen sind möglich!
Aktuelle Infos unter www.blossenau.de

ABENDKURSE.

	MO	DI	MI	DO	FR
18.00	Yoga 18.30	Linedance Anfänger	Linedance 18.30		
	Zirkel 18.30	Hula Hoop	HIIT 18.30	Cycle	
19.00		Linedance 19.15		Sling	Linedance Fortgeschr.
				FaszienFit	
20.00	Abendgruß		5 Tibeter		Linedance Fortgeschr.
				Fitte Männer	

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

ZEIT FÜR TRAINING. ZEIT FÜR SPASS!

April bis Juli 2022.

www.blossenau.de

GESUND.

Unser Lymphsystem.

Es ist lebenswichtig, hat viele und eine stille Aufräumerin im Hintergrund. Wie funktioniert es und was bringt die manuelle Ganzkörperlymphdrainage nach Dr. Vodder.

Mittwoch, 27. April 19.30 Uhr
Karen Biebrich Heilpraktikerin
www.gesundheitspraxis-biebrich.de
Wertschätzungsbeitrag 8 €
Anmeldung 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

Die fünf Tibeter.

Erfahren Sie mehr über die asiatische Entspannung mit Yoga-Übungen zur Erhaltung der Vitalität bis ins hohe Alter.

Vortrag am Mittwoch, 13. April 20.00 Uhr
Kurs ab Mittwoch, 20. April 20.00 Uhr
Simone Biehler

Kursgebühr für fünf Abende (1,5 -2 Std.) 60 €
Anmeldung 0176 51986087 WhatsApp, info@blossenau.de

123 - fertig ist der Brei.

Ausgewogene gesunde Ernährung im ersten Lebensjahr und Essen am Familientisch.

Mittwoch, 5. Mai 19.30 Uhr
Kostenloser Vortrag vom Amt für Ernährung Nördlingen.
Ulrike Pischke Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin
Anmeldung ist unbedingt erforderlich!
09081 2106-0, poststelle@aelf-nw.bayern.de
www.aelf-nw.bayern.de/ernaehrung/familie

Frühjahrsputz.

Dein Auto bekommt regelmäßig einen großen Service. Der Computerspeicher wird immer wieder geleert. Was machst du mit deinem Körper und deiner Seele? Damit du gesund bleibst, ist es sinnvoll Ballast abzugeben, alte Emotionen anzuschauen und Muster wie Angst, Hilflosigkeit und Wut zu heilen. Meditation und Bewusstseinsübungen

Dienstag, 9.00 Uhr
Gabriele Wiedemann psychologische Beraterin
Pro 90 Minuten Mitglied 6 € / Gast 7 € / U20 4 € / VIP kostenlos
Anmeldung 0177 2745394 WhatsApp

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.

Montag, 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

Mit Energie in den Tag.

Atemübungen und abwechslungsreiche Bewegungsabläufe in der klassischen Yogatradition bauen Stress ab und geben dir neue Energie. Viel Zeit für Entspannung am Ende der Stunde.

Mittwoch, 10.00 Uhr
Barbora Lambeinova Yogalehrerin
Pro 90 Minuten Mitglied 6 € / Gast 7 € / U20 4 € / VIP kostenlos
Anmeldung 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

Abendgruß.

Gönn dir eine Auszeit! Achtsame Gedanken und Meditation kombiniert mit leichten Dehn- und Atemübungen reinigen und können eine heilende Wirkung entfalten.

Montag, 20.00 Uhr
Gabriele Wiedemann psychologische Beraterin
Pro 90 Minuten Mitglied 6 € / Gast 7 € / U20 4 € / 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. Gönn dir eine energetisierende Auszeit!

Am 1. Freitag im Monat
Margarete Günther Klangschalenpraktikerin
Eine Stunde Einzelmassage 20 €. Bitte Termin vereinbaren.
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.

Am 1. Freitag im Monat
Margarete Günther
40 Minuten Einzelbehandlung 20 € Bitte Termin vereinbaren.
08431 2323, margarete.guenther55@gmx.de

KIDS.

Wilde Feger.

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

Montag, 16.00 Uhr
Tamara Reile B-Präventionstrainerin
Pro Stunde Mitglied 3 €, Gast 4 € **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.

Donnerstag, 17.00 Uhr
Eva Münsinger B-Präventionstrainerin und **Natalie Seliger**
Pro Stunde Mitglied 3 € (Gast 4 €
Anmeldung 0151 18864740, info@blossenau.de

Zwergelr.

Die Zwergelr machen unterstützt von ihren Begleitpersonen ihre ersten Bewegungserfahrungen. Wir spielen, singen, tanzen zusammen und haben viel Spaß! 0-3 Jahre

Donnerstag, 10.00 Uhr
Karin Schreiber C-Trainerin, Übungsleiterin für Kinder
Kind und Begleitperson pro Stunde 3 €, Gäste 4 €
Anmeldung 0174 6250074 WhatsApp, schreiber-karin@web.de

Wüstenmäuse.

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

Samstagvormittag auf Anfrage
Tamara Reile B-Präventionstrainerin
Pro Stunde Mitglied 3 €, Gast 4 €
Anmeldung 0179 4086095 WhatsApp, tamara.reile@gmx.net

Kicker-Kids.

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

Jürgen Lambing 0163 6822121 WhatsApp, juergen@lambing.de

Mitgliedsbeitrag für Kinder bis 14 Jahre NUR 9 Euro pro Jahr!

EXTRA.

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!

Auf Anfrage
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? Lass dich beraten - ganz unverbindlich! Frage direkt bei deinem Kursleiter an oder bei Bea Münsinger.
0176 50096555, info@blossenau.de

Neues Lebensgefühl.

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, entspannt und leicht.

Laufend Online-Kurse. Einstieg jederzeit möglich!
www.liss-stengel.de

LIVE wieder am Sonntag, 20. November 16.00 - 19.00 Uhr
Liss Stengel Feldenkraispädagogin, Yogalehrerin, Physiotherapeutin
Mitglied 35 €, Gast 40 €, U20 / VIP 30 €
Anmeldung 09094 90020, info@blossenau.de

Mitgliedsbeitrag für Familien NUR 60 Euro pro Jahr!

DANCE.

Linedance.

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

Anfänger	Dienstag, 18.00 Uhr
Gute Vorkenntnisse	Dienstag, 19.15 Uhr
Vorkenntnisse	Mittwoch, 18.30 Uhr
Fortgeschrittene	Freitag, 19.00 Uhr

Bea Münsinger Sportlehrerin, Linedance-Trainerin
Helga Mayr Trainerin C, Gymnastik, Rhythmus, Tanz
Pro 90 Minuten Mitglied 6 € / Gast 7 € / U20 4 € / VIP kostenlos
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 tanzt du deine Wirbelsäule geschmeidig und stärkst deinen Beckenboden. Lass dich entführen in den Zauber des Orients!

Samstag, 13.00 Uhr
Tamara Reile B-Präventionstrainerin
Pro Stunde Mitglied 5 € / Gast 6 € / U20 3 € / VIP kostenlos
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 verführen! Buchen Sie eine unvergessliche Einlage für Feste, Feiern, Veranstaltungen!

Diana Ellinger Tanztrainerin
0178 6011558 WhatsApp, ellinger.diana@googlemail.com

Teilnahme an einzelnen Stunden ist möglich!

Du kannst den Kurs komplett bezahlen oder nur Einzelstunden.

INFO.

Herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf dich als Mitglied, VIP oder als gern gesehener Gast.

Mitgliedsbeiträge pro Jahr:
9 € (bis 14 Jahre), 18 € (15 - 17 Jahre),
42 € (ab 18 Jahren), 60 € (Familien)

Werde VIP für nur 29 € monatlich!
Mach mit, so oft und wann du willst! Mit Frühbuchergarantie. Mindestlaufzeit 1 Jahr. 6 Wochen Kündigungsfrist.

Du kannst auch gerne etwas spenden. Damit kaufen wir neue Geräte. Spendenbescheinigung möglich.

Corona.

Wir haben ein Hygienekonzept und halten uns an die aktuellen amtlichen Vorgaben. Die Raumluft wird durch moderne Technik regelmäßig ausgetauscht. Keine Maskenpflicht beim Sport!

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.

Besuch uns auf Facebook und Instagram

www.blossenau.de



B+

