

## GESUND.

### Faszien und Funktion\*

Werde flexibel und stärke deinen Rücken! Mit gezieltem Faszientraining, effektiven Funktions- und Dehnübungen und einer wohltuenden Faszienmassage gleichst du Alltagseinschränkungen aus. Sportspiele wie Hockey oder Basketball bringen dich in Schwung. Für alle Fitnesslevel.

**Ab Donnerstag, 12. Januar 19.30 - 20.30 Uhr (10 mal)**

**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\*

Fließendes ganzheitliches Training. Wir stärken den Beckenboden, straffen das Bindegewebe und bauen die Körperstabilität auf. Gezieltes Dehnen, Faszienmassage und Entspannungseinheiten lösen Verspannungen.

**Ab Montag, 9. Januar 19.00 - 20.00 Uhr (10 mal)**

**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 zusammen mit netten Menschen gesund und beweglich bleiben wollen, sind hier genau richtig! Jeder kann mitmachen, denn es gibt viele Variationen und Hilfsmittel wie z.B. einen Stuhl, so dass du in deinen Möglichkeiten üben kannst. An erster Stelle steht die Freude an der Bewegung zusammen mit netten Menschen!

**Ab Dienstag, 10. Januar 16.00 - 17.00 Uhr (10 mal)**

**Eva Münsinger** B-Präventionstrainerin, Rückentrainerin  
Mitglied 50 € / Gast 63 €

**Anmeldung** 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

### Für Familien.

Das Netzwerk Junge Eltern/Familie bietet Programme für Familien mit Kindern von 0 bis 4 Jahren im Landkreis Donau-Ries an. Die Kurse finden auch online statt und sind gebührenfrei!

**www.aelf-nd.bayern.de/ernaehrung/familie**

\*von Krankenkassen anerkannte Kurse

Wie wär's mal mit einem Kursgutschein als Geschenk!

## YOGA.

### Hatha Yoga\*

Ausgewogene Übungen (Asanas) bringen dich in dein inneres Gleichgewicht. Die Muskulatur entspannt. Die Wirbelsäule wird gestärkt. Neue Energie belebt Körper und Geist. Der Kurs ist für alle geeignet, die gesund werden oder bleiben wollen.

**Ab Montag, 9. Januar 18.00 - 19.00 Uhr (10 mal)**

**Eva Maria Kirschner** medizinisch geprüfte Yogalehrerin  
Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

**Anmeldung** 0151 56006585, info@fuenfraben.de

### Mit Energie in den Tag.

Mehr Fitness mit ganzheitlichem Yoga. Bewegungsabläufe im Anspannungs- und Entspannungsrhythmus bringen die Energie in Fluss und verbessern, Kondition, Kraft, Beweglichkeit. Am Ende genießen wir eine wohltuende Erholungspause.

**Ab Mittwoch, 11. Januar 10.30 - 12.00 Uhr (10 mal)**

**Barbora Lambeinova** Zertifizierte Yogalehrerin  
Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

**Anmeldung** 1517 2966314 WhatsApp

### Yoga des Lichts und der Weisheit.

Nimm das göttliche Licht und die Liebe an! Mit jedem Atemzug speicherst du sie in deiner gesamten Zellstruktur. Yoga und Meditation bringen Reinigung und Heilung.

**Ab Montag, 9. Januar 20.00 - 22.00 Uhr**

**Gabriele Wiedemann** psychologische Beraterin  
Mitglied 10 € pro Einheit / Gast 12 € / VIP kostenlos

Privatstunden nach Vereinbarung

**Anmeldung** 0151 18864740 WhatsApp, gababwie@gmail.com

### Work-Life-Balance Yoga\*

Abschalten vom Alltag, entspannen und in der Stille Ruhe finden. Das möchte ich durch die Harmonie zwischen den Asanas mit euch erreichen. Ein ganzheitlicher Weg der Körper, Geist und Seele umfasst. Du bist eingeladen dein Yoga zu erleben, unabhängig von körperlichen Voraussetzungen.

**Ab Freitag, 13. Januar 18.00 - 18.45 Uhr (3 mal)**

**Tatjana Weber** Lizensierte Yoga-Trainerin, Entspannungstrainerin  
Mitglied 15 € / Gast 21 € / VIP kostenlos

**Anmeldung** tatjanaweber1403@gmail.com

Melde dich bitte direkt beim Trainer /Kursleiterin an!

## BODY & MIND.

### Pilates.

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Wir verbinden klassische Übungen des Erfinders Joseph Pilates mit modernem Tiefenmuskulatur-Training.

**Ab Dienstag, 10. Januar 18.30 - 19.30 Uhr (10 mal)**

**Heike Koch** Grouptrainerin B-Lizenz, Pilatestrainerin  
Mitglied 50 € / Gast 63 € / U20 30 € (Gast 33 €) / VIP kostenlos

**Anmeldung** 0163 2691439 WhatsApp

### Animalflow trifft Yoga.

Geschmeidig wie die Tiere. Wir wecken die Freude an Bewegung. Durch flüssige Bewegungen wird jeder Muskel beansprucht und gestärkt, Flexibilität gefördert und Ausdauer aufgebaut. Danach kommen wir zu klassischen Asanas. Die Stunde klingt mit einer Entspannung aus. Fühle dich gestärkt mit Vertrauen in dein Können.

**Samstag, 14. Januar 16.00 - 18.00 Uhr**

**Barbora Lambeinova** Zertifizierte Yogalehrerin  
Mitglied 15 €, Gast 20 €, U20 10 €, VIP kostenlos

**Anmeldung** 1517 2966314 WhatsApp

### Beweglich mit Feldenkrais.

Je weniger Anstrengung, desto besser. Je kleiner und einfacher die Bewegung desto größer die Wirkung. Mit der Feldenkraismethode entdeckt man neue Bewegungsmöglichkeiten und kann so Einschränkungen und Schmerzen lösen.

**Sonntag, 26. März 16.00 - 19.00 Uhr**

**Zoom-Kurse unter [www.liss-stengel.de](http://www.liss-stengel.de)** (10 € pro Stunde)

**Liss Stengel** Feldenkraispädagogin, Yogalehrerin, Physiotherapeutin  
Mitglied 35 €, Gast 40 €, U20 / VIP 30 €

**Anmeldung** 0151 18864740 WhatsApp, info@blossenau.de

Werde VIP! Alle Kurse inklusive für 29 € pro Monat!

Wie wär's mal mit einem Kursgutschein als Geschenk!

## TIPP.

### Neuro Performance Training.

Das individuelle neuroathletische Bewegungs- und Gleichgewichtstraining ermöglicht eine langfristige Schmerz- und Bewegungsfreiheit, verbessert die Leistungsfähigkeit und sorgt für nachhaltige Fitness und Gesundheit. Für Sportler und Gesundheitsbewusste geeignet.

**Jannik Schuster** Neuro Athletic und Sports Performance Coach, Sportwissenschaftler, Fußballer

**Coaching für Einzelpersonen, Gruppen und Sportteams.**

Preis nach Vereinbarung

0170 9921276 WhatsApp, info@neuro-performance-coaching.de

### Weitblick - Augentraining für Kinder.

Gezieltes Augentraining mit Spaß und spannenden Übungen sorgen für bessere Leistungen in der Schule, mehr Konzentrationsfähigkeit und ein gesünderes Leben! Das Trainingsprogramm beruht auf den neuesten Erkenntnissen aus Neuro- und Bewegungswissenschaft und Lerntherapie.

**Infoabend und Seminar im März**

**Jannik Schuster** Neuro-Coach, Sportwissenschaftler, Fußballer

**Claudia Miehl** Lerntherapeutin, Verhaltens-, Konzentrationstrainerin  
0170 9921276 WhatsApp, info@neuro-performance-coaching.de

### Mal was Anderes.

Endlich mal den Kopf frei bekommen, neue Perspektiven entdecken und die Seele baumeln lassen! Wie wär's mit einem Teamtag in einem besonderen Ambiente und mit einmaligen Erlebnissen? Sie wählen ihre Lieblingsthemen aus den Bereichen Sport, Natur und Genuss. Wir sorgen für ein Rundum-Wohlfühlprogramm.

**Kontakt** Eva Münsinger 0151 18864740, info@blossenau.de.

### Bike Fitting.

Willst du richtig sitzen und schmerzfrei radeln? Unter Berücksichtigung der körperlichen Voraussetzungen ermitteln wir die perfekte geschmeidige Sitzposition. Holger Kretschmar demonstriert an unterschiedlichen Fahrrädern die optimale Einstellung und zeigt Lösungswege für die individuellen Sitzprobleme der Teilnehmer.

**Freitag, 18. Februar 18.00 - 20.30 Uhr**

**Holger Kretschmar** Fachmann für Fahrrad-Ergonomie  
Wertschätzungsbeitrag 5 €

**Anmeldung** 0171 3320720 WhatsApp

## ABENDKURSE.

|       | MO              | DI                     | MI                    | DO               | FR                    |
|-------|-----------------|------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|
| 18.00 | Hatha Yoga      | Linedance Einsteiger   |                       | Sling 18.15      | Balance Yoga          |
|       |                 | Hot Iron 17.30         |                       | Full Body 18.15  |                       |
| 19.00 | Faszio Feminin  | Linedance 19.15 Gute V | Linedance 18.30 Vork. |                  | Linedance Fortgeschr. |
|       | Zirkel 18.30    | Pilates 18.30          | HIIT Cross 18.30      |                  |                       |
| 20.00 | Yoga des Lichts |                        |                       | Cycle 19.30      | Linedance Fortgeschr. |
|       |                 | Badminton 19.30        |                       | Faszio Fit 19.30 |                       |

B+ Leben

B+ Sport

Kompletter Kursplan  
Aktualisierungen  
Flyer-Download  
[www.blossenau.de](http://www.blossenau.de)

# B+

SPORT ERLEBEN.

**Ball-Club Blossenau 1979 e.v.**

Römerstraße 51  
86704 Tagmersheim-Blossenau  
[www.blossenau.de](http://www.blossenau.de)  
info@blossenau.de

**V.i.S.d.P.**

Eva Münsinger  
Römerstraße 1a  
86704 Tagmersheim  
0151 18864740

Alle Preise inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer

# B+

ERLEBNISORT  
BLOSSENAU

SPORT  
NATUR  
KULTUR  
GENUSS



## SPORT

Tierisch beweglich

## Winter 2023

[www.blossenau.de](http://www.blossenau.de)

## DANCE.

### Linedance.

In Reihenaufstellung tanzen wir v.a. auf Country- und Irish-Music. Ohne Tanzpartner. Für Männer und Frauen. Einsteiger brauchen nur etwas Taktgefühl und Freude am Tanzen.

**Ab Dienstag, 10. Januar 18.00 – 19.00 Uhr** Einsteiger

**Ab Dienstag, 10. Januar 19.15 – 20.15 Uhr** Gute Vorkenntnisse

**Ab Mittwoch, 11. Januar 18.30 – 19.30 Uhr** Vorkenntnisse

**Ab Freitag, 13. Januar 19.00 – 21.15 Uhr** Fortgeschrittene

Pro Kurseinheit Mitglied 6 € / Gast 7 € / VIP kostenlos

Lust auf Schnuppern? Interesse an einer Tanzliste? Melde dich!

**Bea Münsinger** Sportlehrerin, Linedance-Expertin

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

### Orientalischer Tanz.

Lass dich entführen in den Zauber des Orients! Alter und Figur spielen keine Rolle. Entdecke deine Weiblichkeit in anmutigen und fließenden Bewegungen. Bauchtanz ist ein Rundum-Fitness-Programm. Du wirst beweglicher und bringst deinen Körper in Form.

**Ab Samstag, 14. Januar 13.00 – 14.00 Uhr (8 mal)**

**Tamara Reile** B-Präventionstrainerin

**Diana Ellinger** Tanztrainerin

Mitglied 40 € (Gast 53 €) /VIP kostenlos

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

### Wüstenmäuse.

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

**Ab Samstag, 14. Januar (8 mal) 10.00 – 11.00 Uhr (ab 4 Jahren)**

**Ab Samstag, 14. Januar (8 mal) 11.00 – 12.00 Uhr (ab 9 Jahren)**

**Tamara Reile** B-Präventionstrainerin

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

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

### La Luna Showtanz.

Bereichern Sie ihre Feier mit der Showtanzgruppe „La Luna“. Lassen Sie sich mit orientalischem Flair und kreativen Ideen verzaubern. Wir tanzen bei Festen, Feiern, Veranstaltungen.

**Diana Ellinger** Tanztrainerin

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

**Melde dich bitte direkt beim Trainer /Kursleiterin an!**

## FITNESS.

### Sling Training\*

Sensomotorisches, koordinatives und rumpfstabilisierendes Training in Schlingen mit positiven Auswirkungen auf die tiefe, gelenksnahe Muskulatur. Du schwingst und balancierst frei im Raum und trainierst effektiv Kraft, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit.

**Ab Donnerstag, 12. Januar 18.15 – 19.15 Uhr (10 mal)**

**Tamara Reile** B-Präventionstrainerin

**Heike Koch** Grouptrainerin B-Lizenz, Pilates- und Slingstrainerin

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

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

### Fitness-Zirkel\*

Ausdauertraining auf dem Spinbike wechselt mit effektiven Kraftübungen an Stationen mit Geräten. Perfekte Vorbereitung für die Ski- und Laufsaison! Musik motiviert. Ihr habt Spaß in der Gruppe und werdet topfit!

**Ab Montag, 9. Januar 18.30 – 19.30 Uhr (10 mal)**

**Bea Münsinger** Cycle-Fitnesstrainerin, B-Präventionstrainerin

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

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

### Badminton Treff.

Für alle, die gerne „Federballspielen“ und sich mit anderen in Zweier- oder Einzelmatches messen wollen. wir geben euch gerne technische Tipps. Am wichtigsten ist der Spaß miteinander. Nach dem Spielen sitzen wir noch gemütlich im B+ Treff zusammen.

**Ab Dienstag, 10. Januar 19.30 – 21.00 Uhr**

**Walter Bader**

Pro Abend 3 € Mitglied, 4 € Gast, VIP kostenlos.

Schläger kostenlos ausleihbar

**Kontakt** 1515 8184998 whatsapp, lolabader@web.de

### B+ Personal-Training\*

Effizient und individuell. Fitness-, Funktions- und Problemzonen-Training, Laufen, Walken, Relax. Das maßgeschneiderte Fitness- und Gesundheitstraining führt dich schnell zum Ziel und macht Spaß. Allein oder mit Freunden. Präventionsangebote werden von der Krankenkasse bezuschusst.

Informiere dich bei der Trainerin oder dem Kursleiter deiner Wahl oder schreibe an [info@blossenau.de](mailto:info@blossenau.de).

**\*von Krankenkassen anerkannte Kurse**

## POWER FOR ALL.

### Hot Iron.

Cooler Beats und gute Laune peppen den Workout mit Langhanteln auf und machen ihn zu einem mitreißenden Gruppen- und Fitnesserlebnis. Einfache Moves mit freien Gewichten bauen gezielt Muskeln von den Schultern bis in die Beine auf, verbessern die Kraftausdauer und reduzieren Körperfett.

**Ab Dienstag, 10. Januar 17.30 – 18.30 Uhr (10 mal)**

**Heike Koch** Grouptrainer B-Lizenz, Pilates- und Slingstrainerin

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

**Anmeldung** 0163 2691439 WhatsApp

### HIIT meets Cross.

High Intensity Intervall Training ist DER Fatburner überhaupt! In dieser Mixed Class erwarten dich viele funktionelle Workout-übungen ergänzt mit einem powervollen Hypertrophie-Training. Schweißtreibende Intervalle und ein energiegeladenes Langhanteltraining bringen auch deine letzten Fettpölsterchen zum Schmelzen.

**Ab Mittwoch, 11. Januar 18.30 – 19.30 Uhr (10 mal)**

**Tina Münsinger** C-Trainerin

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

**Anmeldung** 0171 7024599 WhatsApp

### Full Body Workout.

Der Mix aus Cardio- und Krafttraining mit Körpergewicht und Kleingeräten macht Spaß und ist ein sehr effektives Training für Muskulatur und Herzkreislaufsystem. Du kräftigst und strafst den gesamten Körper. Dehn- und Beweglichkeitsübungen runden den Workout ab.

**Ab Donnerstag, 12. Januar 18.15 – 19.15 Uhr (10 mal)**

**Nicole Baur** C-Übungsleiterin Allround Fitness

Mitglied 50 € / Gast 63 € / VIP kostenlos

**Anmeldung** 0 171 6487083 WhatsApp

### Cycle Workout.

Spinning ist ein super Cardio-Training. Für mehr Fitness oder einfach, um mal so richtig Dampf abzulassen. Fettpölsterchen schmelzen, Herz-Kreislauf und Ausdauer werden optimiert. Lass dich von der Musik und der Gruppe mitreißen!

**Ab Donnerstag, 12. Januar 19.30 – 20.30 Uhr (10 mal)**

**Nicole Baur** C-Übungsleiterin Allround Fitness

Mitglied 50 € / Gast 63 € / VIP kostenlos

**Anmeldung** 0 71 6487083 WhatsApp

## BALANCE.

### Klang-Massage.

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

**Freitag, 3. Februar/ 3. März / 7. April ab 14.00 Uhr**

**Margarete Günther** Klangschalenpraktikerin

Eine Stunde Einzelmassage 20 €. **Bitte Termin vereinbaren.**

**Anmeldung** 08431 2323, margarete.guenther55@gmx.de

### Ohrkerzen-Zeremonie.

Die Anwendung von Ohrkerzen hilft bei chronischen Nebenhöhlenentzündungen, Ohrgeräuschen, Migräne und Kopfschmerzen. Zur Abrundung darfst du eine wohltuende Kopfmassage genießen.

**Freitag, 3. Februar/ 3. März / 7. April ab 14.00 Uhr**

**Margarete Günther**

40 Min. Einzelbehandlung 20 € inklusive Material.

**Bitte Termin vereinbaren.**

**Anmeldung** 08431 2323, margarete.guenther55@gmx.de

### Heilung des Inneren Kindes.

Die Arbeit mit der Vorstellung deines inneren Kindes kann dein Leben im Hier und Jetzt bereichern. Negative Glaubenssätze, die sich eingebrannt haben, werden durch diese Methode zu einer positiven Einstellung und in „kindliche“ Freude umgewandelt.

**Dienstag, 10. Januar 9.00 Uhr kostenloser Vortrag**

**Kurs ab Dienstag, 17. Januar 9.00 – 10.30 Uhr**

Privatstunden nach Vereinbarung

**Gabriele Wiedemann** psychologische Beraterin

Mitglied 10 € pro Einheit/ VIP kostenlos

**Anmeldung** 08434 920537, 0177 2745394 WhatsApp

**Wie wär's mal mit einem Kursgutschein als Geschenk!**

**Werde VIP! All inklusive für NUR 29 € pro Monat!**

## KIDS.

### Cooler Feger.

Hier ist immer was los! Wir dürfen uns austoben und haben viel Spaß. Wir turnen an Geräten, machen Ball-, Lauf- und Fangspiele. Wir springen auf dem Trampolin und bauen coole Bewegungslandschaften auf. 7 bis 9 Jahre.

**Ab Montag, 9. Januar (8 mal) 17.00 – 18.00 Uhr**

**Marina Steidle** Lehramtsanwärterin Grundschule

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

**Anmeldung** 01516 5782053 WhatsApp

### Wilde Feger.

Es wird garantiert nicht langweilig! Wir probieren ganz viele Geräte aus und machen tolle Spiele und werden auch mal ganz ruhig und entspannt. 4 bis 6 Jahre.

**Ab Montag, 9. Januar (8 mal) 16.00 – 17.00 Uhr**

**Tamara Reile** B-Präventionstrainerin

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

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

### Zwerglerl.

Erste Bewegungserfahrungen zusammen mit einer Begleitperson. Wir spielen und turnen in Bewegungslandschaften und haben alle vom Laufanfänger bis zum 3Jährigen viel Spaß miteinander!

**Ab Freitag, 13. Januar 10.00 – 11.00 Uhr (8 mal)**

**Karin Schreiber** C-Trainerin

Kind + Begleitung 20 € / Gast 33 € (15 €)

**Kontakt** 0174 6250074, schreiber-karin@web.de

### Fußball für Kids.

Alle Jungen und Mädchen von 4-10 Jahren sind herzlich willkommen! In Blossenau spielen und trainieren die G, F und E-Jugend. im Winter auch in der Halle.

**Kontakt** Jürgen Lambing 09094 921041, juergen@lambing.de

**Aktuelles /Kursplan/Flyer-Download/Fotos**

[www.blossenau.de](http://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)

Nichtmitglieder sind über die Kurskarte (3 €) versichert. Schnuppern ist in Absprache mit den Kursleitern 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 die Vereinsmitgliedschaft im Bonusheft der Krankenkassen.

### Tolle Geschenkidee!

Kursgutscheine sind ein besonderes Geschenk für viele Gelegenheiten.

### Aktuelles /Kursplan/Flyer-Download/Fotos

[www.blossenau.de](http://www.blossenau.de) / Facebook / Instagram

Weiterer Flyer

**B+ Natur-Genuss-Kultur**

