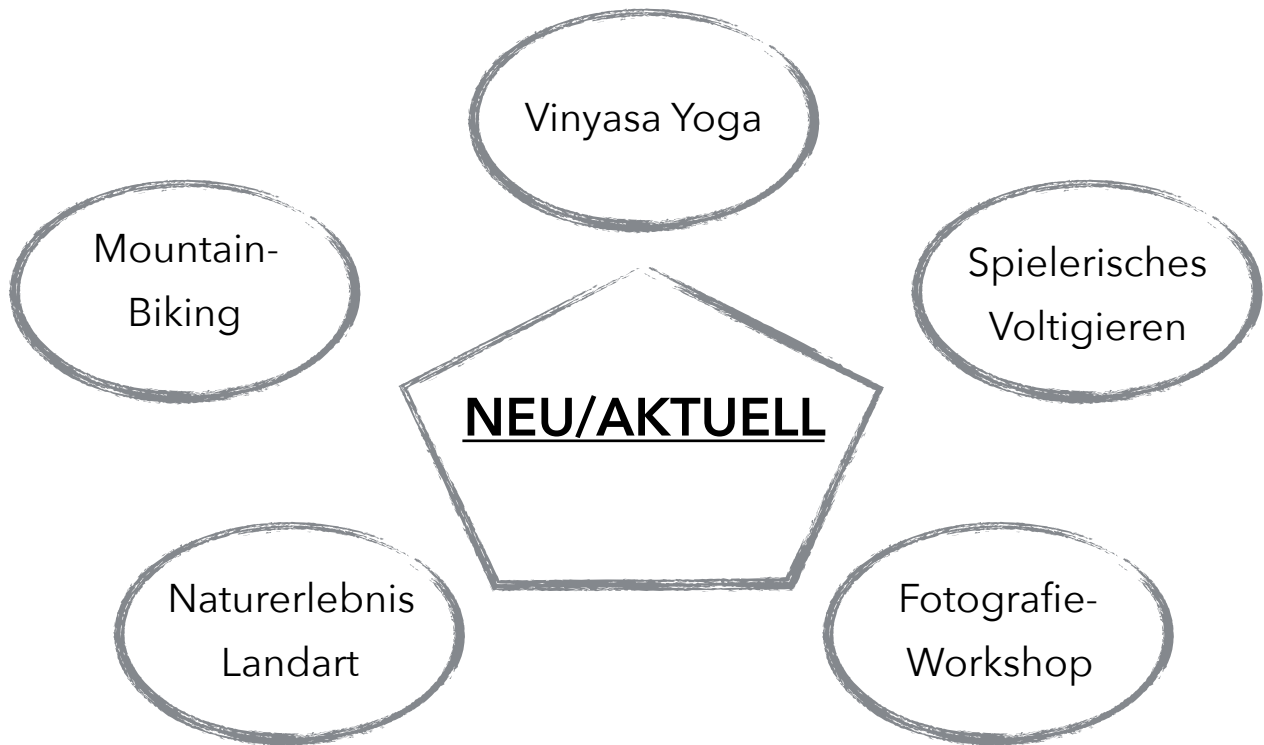


Beerbach in Bewegung e.V.

Sport- & Event-/Programmheft



B e e r b a c h i n

**B
e
w
e
g
u
n
g**



Programm Frühling & Sommer 2020

13. Januar - 3. Juli



Inhaltsverzeichnis

BiB-Allgemeines

Rückblick.....	5
Gesundheitsnews.....	6-8

Events

Mitgliederversammlung.....	9
Folkdance.....	9
Skifreizeit 2020.....	10
Mountainbiking.....	11
Familien-Workshop - Naturerlebnis Landart.....	12
Landschafts- und Naturfotografie im Odenwald.....	13
Landschafts- und Naturfotografie in den Streuobstwiesen.....	14

Bildung

English Conversation.....	15
---------------------------	----

Musisches

Teddys Rhythmuschule für Kinder.....	16
Singen: Bekannte und weniger bekannte deutsche Volkslieder.....	17

Bewegung & Gesundheit

Rehasport - Wohltaten für Rücken und Gelenke.....	18
Wohltaten für den Rücken.....	19
Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken.....	20

Inhaltsverzeichnis

Bewegung & Gesundheit

Rücken- und Ganzkörpertraining.....	21
Achtsamkeit in der Natur.....	22
Achtsamkeit für Frauen.....	23
Spielerisches Voltigieren.....	24
Qigong.....	25
Vinyasa Yoga.....	26
Stretching.....	27
Irish Step Dancing.....	28
Zirkeltraining für Couchpotatoes.....	29
Walking-Treff.....	30
Lauf-Treff.....	31
Badminton-Treff.....	32
Tanzkurs für Fortgeschrittene.....	33

Kooperation mit Szenenwechsel

Lachyoga.....	34
---------------	----

Informationen & Anmeldung

KursleiterInnen & ReferentInnen.....	35-41
Vorstand & Kontakt.....	42
Kursanmeldung / SEPA-Lastschriftmandat.....	43/44
Beitrittserklärung / SEPA-Lastschriftmandat.....	45/46
BiB-Stundenplan.....	47

Inhaltsverzeichnis

Vorschau Programm Herbst / Winter 2020

-  Redaktionsschluss: 26. Juni 2020
-  Erscheinungstermin / Verteilung: 3. August 2020
-  Programmzeitraum: 17. August - 18. Dezember 2020

Zusammenstellung des Programmheftes:

Daniela Ludwig & Tobias Morauf

Kontakt über BiB-Vorstand

homepage: www.beerbach-in-bewegung.de

Rückblick

Skifreizeit 2019

Wer sich wundert, dass hier kein Bericht zur Skifreizeit steht: Nein, wir haben nicht vergessen, darüber zu schreiben. 2019 hatten wir keine Unterkunft gefunden, was natürlich sehr bedauert wurde. In diesem Jahr wird die Freizeit aber wieder stattfinden! Genauere Informationen sind auf Seite 10 zu finden.

Folkdance 2019

Der Folkdance-Abend hat sich mittlerweile gut etabliert und ist zu einer festen Konstante im BiB-Jahr geworden. Wie immer war er gut besucht, und immer wieder ist es erstaunlich, von woher die begeisterten Tänzer kommen. Unter mittlerweile vielen bekannten Gesichtern aus der "Folkie-Szene" mischten sich auch wieder einige "Neulinge", die sichtlich mit Spaß versuchten, Beine und Musik unter einen Hut zu bringen. Zur Musik von "Chance to Dance" durch die Halle zu tanzen oder ihr auch nur zuzuhören, ist jedes Mal aufs Neue ein Erlebnis. Wie bereits im letzten Jahr wurden die Eintrittsgelder an "Ärzte ohne Grenzen" gespendet.

Adventsfeier 2019

Die diesjährige Adventsfeier war wie jedes Jahr wieder gut besucht. Die Gelegenheit, sich außerhalb des BiB-Programms zu treffen und dabei köstlich zu schmausen wollten sich nur wenige entgehen lassen. Vor allem die mitgebrachten Vor- und Nachspeisen machten jedem 5-Sterne-Restaurant Konkurrenz. Viele Mitglieder hatten sich schon vor der Feier beim vom Verschönerungsverein organisierten "Weihnachtslieder-Singen" unter dem festlich beleuchteten Ober-Beerbacher Weihnachtsbaum in weihnachtliche Stimmung bringen lassen. Eine schöne Erinnerung an die vergangene Adventsfeier war die musikalische Foto-Show von Andreas Kästner, bei der wir feststellen konnten, dass wir gar nicht so sehr viel älter geworden sind.

Allen BiB-Mitgliedern, Kursleitern und -teilnehmern, Freunden und allen denen, die das neue BiB-Heft gerade in ihren Händen halten, wünschen wir ein gutes, gesundes und glückliches Neues Jahr!

Deutsche ernähren sich schlecht

Tödliche Infarkte und Schlaganfälle durch schlechte Ernährung: Deutschland nimmt hier unter den Ländern mit westlichem Lebensstil einen traurigen Spitzenplatz ein.

Von Thomas Müller

HALLE/SAALE. Es klingt wie ein schlechter Witz: [Nach einer aktuellen Umfrage halten 91 % der Deutschen gesunde Ernährung für wichtig](#), 71 % essen täglich Obst und Gemüse, nur rund ein Viertel konsumiert jeden Tag Fleisch, Wurst und Süßes.

Würde dies auch nur ansatzweise stimmen, dürfte es eines sicher nicht geben: einen Spitzenplatz bei den kardiovaskulären Todesfällen, die auf ungesunder Ernährung beruhen.

Während die meisten Bürger in oberflächlichen Befragungen offensichtlich Wunsch und Wirklichkeit verwechseln, wertet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in ihren regelmäßigen Erhebungen zur Studie „Global Burden of Disease“ (GBD) sämtliche verfügbaren Daten zur Entwicklung von Krankheiten und zu Todesursachen aus.

In einer aktuellen WHO-Analyse hat ein Team um Dr. Toni Meier vom Institut für Agrar- und Ernährungswissenschaften in Halle/Saale den Anteil der Ernährung an den kardiovaskulären Sterbefällen für 51 Länder der WHO-Region Europa berechnet ([European Journal of Epidemiology 2019;34:37–55](#)). Zu dieser Region zählen auch Russland und die ehemaligen Sowjetstaaten.

Jeder zweite tödliche Infarkt durch ungesunde Ernährung

Die Forscher berücksichtigten neben detaillierten Ernährungsbefragungen in den einzelnen Ländern auch die Produktions- und Handelsströme von Agrargütern sowie Konsumdaten.

Daraus konstruierten sie Ernährungsprofile und korrelierten sie mit dem Wissen aus prospektiven Kohortenstudien oder klinischen Interventionsstudien, indem sie für zwölf wichtige Nahrungsfaktoren ein minimales Risikoniveau berechneten.

So wird in Studien etwa die geringste kardiovaskuläre Mortalität bei einer täglichen Ballaststoffaufnahme von 19 bis 28 Gramm beobachtet, an Obst sind dazu 200 bis 300 Gramm und an Gemüse 50 bis 70 Gramm erforderlich.

Entsprechende Werte kalkultierten sie für Natrium, Transfettsäuren, verarbeitetes Fleisch, Nüsse und Samen, Omega-3-Fettsäuren oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Mit solchen Werten verglichen sie das Ernährungsprofil in den einzelnen Ländern und berechneten anhand der Abweichungen den Anteil der kardiovaskulären Sterbefälle, der sich auf eine Fehlernährung mit den jeweiligen Nahrungsbestandteilen zurückführen ließ.

Die Forscher setzen dabei eine kausale Beziehung zwischen kardiovaskulärer Mortalität und den Ernährungsweisen voraus, diese ist jedoch meist nicht klar belegt, weshalb die Ergebnisse mit Vorsicht zu interpretieren sind.

Große Unterschiede zwischen den Ländern

Nach den Resultaten von Meier und Mitarbeitern lassen sich unter diesen Vorgaben in der Region Europa im Jahr 2016 rund 2,1 Millionen Todesfälle auf Herzkreislauferkrankungen zurückführen, die durch eine ungesunde Ernährung verursacht wurden.

Damit würde jeder zweite Todesfall infolge von Herzinfarkt oder Schlaganfall von einer schlechten Ernährungsweise herrühren, und fast jeder vierte Todesfall insgesamt (22 %). Eine ungesunde Ernährung scheint das Leben vieler Europäer also deutlich zu verkürzen.

Allerdings gibt es bei diesen Anteilen große Unterschiede zwischen den einzelnen Ländern, auffällig ist vor allem ein klares Ost-West-Gefälle: In Osteuropa sind knapp 60 % aller Todesfälle kardiovaskulär bedingt, in Westeuropa beträgt der Anteil gerade einmal 30 %.

Der von den Forschern um Meier berechnete Anteil der Ernährung an den Todesfällen ist jedoch ähnlich hoch und liegt bei etwa der Hälfte: In Osteuropa sterben entsprechend 32 %, in Westeuropa 14 % aller Menschen an kardiovaskulären Ereignissen, die durch eine ungesunde Ernährung bedingt sind.

Hohe Rate in Griechenland

Unter den westeuropäischen Ländern gibt es ebenfalls eine große Bandbreite: An der Spitze stehen Griechenland (wird in der Studie zu Westeuropa gezählt) mit 20,2 %, Finnland mit 19,4 % sowie Deutschland (17,9 %) und Österreich mit 18,4 % ernährungsbedingten kardiovaskulären Todesfällen (*siehe nachfolgende Grafik*).

Dagegen sterben in Israel – das von der WHO ebenfalls zu Westeuropa gezählt wird – nur 9,8 % auf diese Weise. Jeweils rund 11 % sind es in Frankreich (11,4 %), Dänemark (11,1 %), Spanien (10,7 %) und den Niederlanden (11,0 %). Werden altersadjustierte Angaben verwendet, ändert sich wenig an der Reihenfolge.

Nach den Berechnungen von Meier und Mitarbeitern sterben in Deutschland jedes Jahr 165.000 Menschen vorzeitig durch ernährungsbedingte kardiovaskuläre Komplikationen – die mit Abstand höchste Zahl in Westeuropa (164.639 im Jahr 2016).

Immerhin zeigt sich in den meisten Ländern über die Zeit ein Rückgang der ernährungsbedingten kardiovaskulären Sterbefälle. So lag deren Anteil an den Todesfällen in Deutschland 1990 noch bei rund 27 % und damit neun Prozentpunkte höher als heute. Der Rückgang wurde zuletzt aber in den meisten Ländern deutlich gebremst.

Größtes Problem: Wenig Vollkorn

83 % der ernährungsbedingten kardiovaskulären Sterbefälle gehen nach den WHO-Daten auf das Konto von Herzinfarkten, der überwiegende Rest auf das von

Schlaganfällen. Als wichtigsten Einzelfaktor sehen die Studienautoren eine Diät mit wenig Vollkorn – darauf entfallen ihren Kalkulationen zufolge 20 % der ernährungsbedingten kardiovaskulären Sterbefälle.

Es folgt eine Ernährung mit wenig Nüssen (16 %), wenig Obst (12 %), viel Natrium (12 %) und wenig Omega-3-Fetten (11 %). Kaum ins Gewicht fallen dagegen Ernährungsweisen mit viel verarbeitetem Fleisch, Transfettsäuren oder zuckerhaltigen Getränken.

Interessant ist noch eine andere Zahl: Etwa 20 % aller ernährungsbedingten kardiovaskulären Sterbefälle erfolgen in Westeuropa vor dem 70. Lebensjahr. Zwischen 2010 und 2016 ist die Zahl solcher relativ frühen Todesfälle allein in Deutschland um 2700 angestiegen – absolut betrachtet mehr als in jedem anderen Land zwischen Island und Kaukasus.

Anhand ihrer Analyse gehen die Forscher um Meier davon aus, dass eine gesunde Ernährung mehr kardiovaskuläre Todesfälle verhindern könnte als alle anderen Lebensstiländerungen. Allerdings lässt sich das häufig nur schwer differenzieren: Es sind oft dieselben Personen, die ungesund essen, viel rauchen und sich wenig bewegen.

Quelle: Ärzte Zeitung online, 16.01.2019

Events

Mitgliederversammlung 2020

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am **Mittwoch, den 11.3.2020 um 19 Uhr** statt. Der genaue Ort wird mit der offiziellen Einladung bekanntgegeben. Zwar sind Mitgliederversammlungen meistens recht trockene und formelle Angelegenheiten, aber es geht auch anders: Es gibt Freibier und andere Freigetränke. Und: Nur auf einer Mitgliederversammlung haben wir die Möglichkeit, am Profil unseres Vereines gemeinsam zu arbeiten, uns zu informieren und auszutauschen. Wenn Ihr Wünsche und/oder Anregungen für die Mitgliederversammlung habt, wendet euch bitte rechtzeitig an den Vorstand.

Folkdance-Abend mit Live-Musik

Auch dieses Jahr wird Keith Macdonald mit unserem Folkdance-Abend wieder eine Veranstaltung der etwas besonderen Art anbieten. Der gebürtige Engländer, der seit mehreren Jahren in Ober-Beerbach wohnt, wird zusammen mit seiner Band "Chance to Dance" am **Samstag, den 28. März um 20 Uhr in der Bürgerhalle** live spielen und zum Tanzen auffordern. Gespielt wird mitreißende Folkmusik mit traditionellen Instrumenten wie



Akkordeon, Geige, französischen Dudelsäcken und Kontrabass. Durch gemeinsamen Tanz und lebendige Musik entsteht eine besondere Atmosphäre, die Geselligkeit und Freude an der Bewegung vereint. Die Tänze kommen aus der Englischen Country Dance Tradition, manchmal auch „Barn Dance“ oder „Ceilidh“ genannt: Jede/r ist eingeladen mitzumachen und Spaß zu haben bei quadratischen Sets, Kontra- und Kreistänzen, bei Longways und anderen typischen Figuren. Die Tänzer werden von einem "Caller" auf verständliche Weise erklärt und angeleitet, so dass sie von allen auf der Tanzfläche problemlos umgesetzt werden können. Es sind weder Vorkenntnisse noch Partner nötig. Der Folkdance-Abend ist für alle kostenlos, es wird kein Eintritt verlangt, um eine Spende für „Ärzte ohne Grenzen“ wird gebeten.

Events

Skifreizeit 2020

Unsere Skifreizeit findet diesmal vom **27. März - 29. März 2020** statt.



www.darmstaedter-haus.tu-darmstadt.de

Die alljährliche BiB-Skifreizeit im Winter ist ja für die Südhessische Kulturlandschaft mittlerweile schon fast so eine Konstante geworden wie die Kerb im Sommer.

Der Quartierwechsel beim letzten Mal war ein echter Volltreffer. Schicke Zimmer, super Aussicht, gemütlicher Partykeller, Après-Ski direkt am Parsennlift. Im Darmstädter Haus der TU Darmstadt passt einfach alles.

Das wissen inzwischen auch viele andere und hat dazu geführt, dass wir letztes Jahr keine Zimmer bekommen konnten. Somit rechnen wir für 2020 mit einem Ansturm auf unsere 50 Plätze.

Die verbindliche Anmeldung ist deswegen bereits auf unserer Homepage freigeschaltet und läuft bis zum 29.02.2020 auf www.beerbach-in-bewegung.de

Dort findet Ihr auch alle weiteren Informationen.

Mehr Infos über das Darmstädter Haus gibt's hier: <http://www.darmstaedter-haus.tu-darmstadt.de>.

Kosten (inkl. Halbpension):

135 € (Erw.) bzw. 125 € (Kinder) für Mitglieder

155 € (Erw.) bzw. 135 € (Kinder) für Nicht-Mitglieder

Events

Mountainbiking

Wir alle haben das Glück, in dieser Region leben zu dürfen. Denn gerade hier sind Strecken für das Mountainbiking besonders beliebt. In der Gegend um den Frankenstein, den Felsberg oder den Melibokus gibt es hervorragende Strecken, die zum Teil leicht, oder auch mal schwieriger sind. Es wird uns ein Vergnügen sein, die Teilnehmer über Stock und Stein zu führen.

Am **Sonntag, den 26. April 2020** werden wir euch Wege zeigen, die nicht jedem vertraut sein werden. So wird für jeden etwas Neues oder auch etwas Schwierigeres dabei sein. Wir werden sowohl steile Passagen erklimmen, aber auch technisch anspruchsvolle Strecken herabfahren müssen. Dennoch wird bei uns darauf geachtet, dass sich niemand übernehmen muss.

Bei schwierigen Passagen werden immer angenehmere Umwege gefunden.



Bitte meldet Euch bis zum 19. April 2020 an!!

Wir freuen uns über jede Anmeldung!

Bitte nehmt Euch etwas Verpflegung mit! Helm ist Pflicht!

Termine und Informationen	
TERMIN	Sonntag, 26. April 2020, 10 Uhr
Dauer	flexibel, je nach Interesse
Kosten	keine, Spende oder Mitgliedschaft willkommen
Treffpunkt	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Auskunft & Anmeldung	Bernd & Tobias Morauf Tel: 0171/9308047 tobias@morau.de

Events



Familien-Workshop - Naturerlebnis Landart

"Mit den Grossen in den Wald" - ein zweitägiger Frühlings-Workshop für Eltern mit Kindern oder Grosseltern mit Enkeln.

Vom kleinen Naturbild, bis hin zur Kunstbildhauerei: Landart ist die kreative Beschäftigung in der Natur, mit der Natur. Sie erfüllt und bereichert Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Da man zur Ausführung keine besonderen Fähigkeiten braucht, kann man frei und unbekümmert loslegen.

Landart ist mehr als nur ein Spaziergang im Wald: Wir suchen Naturmaterialien und gestalten Objekte wie beispielsweise schwebende Mobiles, kuschlige Streichelfiguren oder Trolle aus Wurzeln. So gestalten wir gemeinsam mit den Kindern Erstaunliches, Verrücktes oder Nebensächliches. Es gibt kein Gut oder Schlecht. Künstlerisch perfekte Werke zu schaffen ist nicht das Ziel. Die entspannte Atmosphäre während des Workshops ermöglicht eine Nähe zwischen Kindern, Eltern und Großeltern, die noch lange nachwirkt. Spaß an der Sache und beim Gestalten ist unbedingt erwünscht!

Termine und Informationen	
TERMIN 1	Samstag, 16. Mai 2020, 9:30 Uhr
TERMIN 2	Sonntag, 17. Mai 2020, 9:30 Uhr
Dauer	3 Stunden
Treffpunkt	Ober-Beerbach, Sendeturm (Ende Albert-Einstein-Ring)
Kosten	Mitglieder 80 € Nichtmitglieder 120 €
Auskunft & Anmeldung	Heike Breitling-Sliz 06251/98 56 938 heike.breitling-sliz@web.de
Maximale Teilnehmeranzahl	6-10 Personen

Events

Landschafts- und Naturfotografie in einer der schönsten Regionen des Odenwaldes

Die Kulturlandschaft des Odenwaldes um die **Nonroder Höhe** zeichnet sich durch besondere Vielfalt und Schönheit aus. Hier kann man den Blick weit in die umliegenden Täler schweifen lassen, das Lichtenberger Schloss in den Fokus rücken, die typische Odenwälder Landschaft mit Streuobstwiesen, Pferdekoppeln, Feldern und Wiesen erleben, aber auch Kleinodien in den Wäldern entdecken.

Bei dieser Foto-Tour gehen wir mit der Kamera ausgerüstet auf die Suche nach den Schönheiten in dieser Region und besonderen (Licht-)Stimmungen, die man nur in den frühen Morgenstunden finden kann. Sie erlernen, wie Sie diese eindrucksvoll auf Bildern einfangen können. Auf dem Programm stehen (bei hoffentlich gutem Wetter) ein Sonnenaufgang über den Tälern, die Fotografie an einem bezaubernden kleinen See sowie Fotografie in den Wäldern. Wir geben Ihnen bei dieser Tour wertvolle Tipps zum Umgang mit der Kamera und Einstellungen, sowie zur Kompositionsfindung in Landschaft und Wald.

Der Kurs richtet sich an Fotografie-Anfänger sowie auch an Fortgeschrittene. Kenntnis der eigenen Kamera und deren Einstellungen sind hilfreich.

Mitzubringen sind Kamera (vorzugsweise Spiegelreflex- oder Systemkameras), geladene Akkus, Speicherkarten und Stativ. Falls vorhanden (aber kein Muss), Filter für die Landschaftsfotografie wie z.B. Verlauffilter, Graufilter, Polarisationsfilter. Bei ungünstiger Witterung werden Ersatztermine vereinbart. Der Treffpunkt wird zusammen mit einer ausführlichen Beschreibung der Tour ein paar Tage vor der Wanderung den Teilnehmern bekannt gegeben.

Termine und Informationen	
TERMIN	Sonntag, 22. März 2020, 5:45 Uhr
Dauer	ca. 4 Stunden
Kosten	Mitglieder 35 € Nichtmitglieder 40 €
Auskunft & Anmeldung	Heiner Machalett & Yvonne Albe h.machalett@web.de & y.albe@web.de
Maximale Teilnehmeranzahl	8

Events



Landschafts- und Naturfotografie in den Streuobstwiesen Eberstadt

Erlernen Sie die Natur- und Landschaftsfotografie im Naturschutzgebiet der Streuobstwiesen Eberstadt, die zu den größten ihrer Art in Hessen zählen.

Zwischen alten knorrigen Bäumen und neuen jungen Streuobstbäumen (evtl. in ihrer ganzen Blüte) entdecken wir interessante Motive in der Natur und erfahren, wie diese mit gezielten Kameraeinstellungen zu gestalten sind.

Wir lernen Bildkomposition, Bildaufbau und das Erkennen von unterschiedlichen Lichtsituationen.

Inmitten dieser eindrucksvollen Naturlandschaft erleben wir den Sonnenuntergang und wenden neu erlerntes Wissen gleich praktisch an. Dabei stehen wir Ihnen zur Seite und geben Ihnen einfach umsetzbare Tipps, um beeindruckende Natur- und Landschaftsaufnahmen zu bekommen.

Freuen Sie sich auf eine intensive, lehrreiche und kreative Foto-Zeit in herrlicher Naturumgebung mit spannenden Fotogelegenheiten, viel Spaß und Austausch mit anderen Fotobegeisterten.

Der Kurs richtet sich an Fotografie-Anfänger sowie auch an Fortgeschrittene.

Mitzubringen sind eine Kamera (vorzugsweise Spiegelreflex- oder Systemkamera), geladene Akkus, Speicherkarten und Stativ. Falls vorhanden (aber kein Muss), Filter für die Landschaftsfotografie wie z.B. Verlaufsfilter, Graufilter, Polarisationsfilter. Bei ungünstiger Witterung wird ein Ersatztermin vereinbart. Der Treffpunkt wird zusammen mit einer ausführlichen Beschreibung der Tour ein paar Tage vor dem Kurs den Teilnehmern bekannt gegeben.

Termine und Informationen	
TERMIN	Sonntag, 14. Juni 2020, 18:00 Uhr
Dauer	ca. 4 Stunden
Kosten	Mitglieder 35 € Nichtmitglieder 40 €
Auskunft & Anmeldung	Heiner Machalett & Yvonne Albe h.machalett@web.de & y.albe@web.de
Maximale Teilnehmeranzahl	8

Bildung

English Conversation

Einmal im Monat treffen wir uns in lockerer Runde, um uns auf Englisch zu unterhalten: Alltagsthemen, Kurztex te, Vokabeltraining.

Dabei werden wir von unseren Lehrern Waltraud und Eric tatkräftig angeleitet.



Neue Teilnehmer willkommen!

Termine nach Absprache; bei Interesse bitte erfragen!

Ansprechpartnerin:

Heike Egner,

Tel. 06257-81190

Musisches

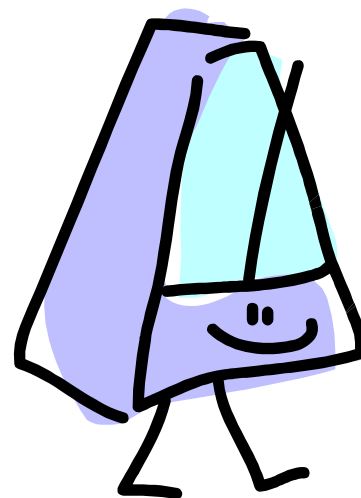
Teddys Rhythmusschule für Kinder

Musikalische Früherziehung

Ohne Rhythmus funktioniert im Leben nichts. Die Kinder lernen spielerisch den Rhythmus in der Musik kennen und ihn zu begleiten. Sie werden sich im Takt bewegen, den Takt klatschend, stampfend oder mit Rhythmusinstrumenten nachvollziehen und so ganz nebenbei lernen sich zu konzentrieren und genau zuzuhören.

Als integral-therapeutischer Musikpädagoge, Musiker und Kinderliedermacher bringe ich die nötige Kenntnis, den dazugehörigen Humor, die Musik (eigene und traditionelle Kinderlieder) und viele Instrumente mit.

Der Kurs findet einmal pro Woche statt, nach Absprache in der Bürgerhalle Ober-Beerbach oder in Steigerts. Termin und Uhrzeit werden bei Zustandekommen einer Gruppe bekanntgegeben.



Termine und Informationen	
TERMIN	Einmal pro Woche nach Absprache
Kurs Frühling	12 mal ab dem 13. Januar 2020
Kosten	Mitglieder 27 € Nichtmitglieder 34 €
Kurs Sommer	11 mal ab dem 20. April 2020
Kosten	Mitglieder 25 € Nichtmitglieder 31 €
Ort	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiter	Teddy McGibbie

Musisches

Singen: Bekannte und weniger bekannte deutsche Volkslieder

Meine Großmutter stand früher in der Abenddämmerung am Fenster und sang. "Ich weiß nicht, was soll es bedeuten", "Der Mond ist aufgegangen" ... und so lernte ich als Kind diese Lieder nur vom Hören, ohne dass sie mir jemand beigebracht hätte. Heute werden diese und andere Lieder meist nur von Chören auf Konzerten gesungen. Das private Singen, sei es allein oder in einer Gruppe am Lagerfeuer, ist ein wunderschönes und bereicherndes Erlebnis. Es wäre schön, diese Tradition wieder neu anzuregen.

Bei diesen Kursen geht es darum, die große Zahl deutscher Volkslieder wieder oder auch neu zu entdecken. Ziel ist es, die Lieder spontan und sicher in Melodie und Text vortragen oder mitsingen zu können. Wir lernen in den Kursen, die Melodie sicher und sauber auswendig zu singen. Wir probieren aus, welche Lage (höher oder tiefer) für jede/n einzelne/n am besten ist. Wir lernen, wie und wo wir am besten atmen. Wir beschäftigen uns mit dem Rhythmus, der Textverteilung der Silben. Wir lernen verschiedene Strophen jedes Liedes. Je nach Kenntnisstand wird auch das Notenlesen angesprochen. Nach Bedarf probieren wir unterschiedliche Ober- und Unterstimmen aus; eventuell auch mehrstimmiges Singen und Kanons. Wir probieren aus, leise und laut zu singen, schneller und langsamer. Wir lernen etwas über die Entstehung und Entwicklung des jeweiligen Liedes.

Bei Interesse wird auch ein zweiter Kurs mit Schlaf- und Kinderliedern angeboten.

Termine und Informationen	
TERMIN	donnerstags 18:45 - 19:45 Uhr
Kurs Frühling	12 mal ab dem 16. Januar 2020
Kosten	Mitglieder 47 € Nichtmitglieder 66 €
Kurs Sommer	9 mal ab dem 23. April 2020
Kosten	Mitglieder 35 € Nichtmitglieder 50 €
Ort	Ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
Kursleiterin	Friederike Weyrauch

Bewegung & Gesundheit

Rehasport: Wohltaten für Rücken & Gelenke

Physiotherapie und/oder Reha sind zu Ende? Sie leiden an chronischen oder immer wieder auftauchenden Rücken- oder Gelenkschmerzen? Dann haben Sie hier die Möglichkeit, aktiv etwas dagegen zu tun.



Mit ruhigen Bewegungen werden Muskeln und Gelenke geschmeidig und beweglich. Wahrnehmungsübungen helfen, ein Gefühl für die Aufrichtung zu entwickeln. Dehnung und Kräftigung aktivieren und stabilisieren den Rücken und die Gelenke. Übungen zu Koordination und Gleichgewicht helfen, mit beiden Beinen fester im Leben zu stehen. Spannungen werden gelöst, Schmerzen gelindert. Informationen zu einem rücken- und gelenkfreundlichen Alltag helfen, etwas rücksichtsvoller mit sich selbst umzugehen. Für die Kostenübernahme wird ein "Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport" benötigt. Dieser liegt in der Regel dem Hausarzt oder Orthopäden vor, muss von diesem ausgefüllt und dann vor Kursbeginn vom Teilnehmer an die Krankenkasse zur Genehmigung geschickt werden. In der Regel werden 50 Übungsstunden verordnet.

Die Teilnahme am Rehasport ist aber auch ohne Verordnung möglich.

Termine und Informationen	
TERMIN 1	dienstags 9:00 - 10:00 Uhr
TERMIN 2	dienstags 10:00 - 11:00 Uhr
Kurs Frühling	10 mal ab dem 14. Januar 2020
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Kurs Sommer	9 mal ab dem 21. April 2020
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 26 € Nichtmitglieder 36 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Wohltaten für den Rücken

Ein gesunder Rücken liebt die Vielfalt. Kräftigende, stabilisierende und beweglichkeitsfördernde Übungen und koordinative Bewegungskombinationen setzen Akzente für Muskeln, Gelenke und Faszien. Ein idealer Mix aus neueren Bewegungskonzepten bringt den Stoffwechsel auf Trab und wirkt präventiv gegen Rücken- und Gelenkschmerzen sowie lindernd bei chronischen Problemen des Bewegungsapparates.

Termine und Informationen	
TERMIN MONTAG	montags 19:30 - 20:30 Uhr
Kurs Frühling	10 mal ab dem 13. Januar 2020
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Kurs Sommer	8 mal ab dem 20. April 2020
Kosten	Mitglieder 23 € Nichtmitglieder 32 €
TERMIN DONNERSTAG	donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
Kurs Frühling	10 mal ab dem 16. Januar 2020
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Kurs Sommer	7 mal ab dem 23. April 2020
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken

Zu einem gesunden und schmerzfreien Rücken gehören nicht nur kräftige Muskeln, sondern auch eine aufrechte, aktive Haltung, eine in allen Segmenten bewegliche Wirbelsäule, eine gute koordinative Kontrolle der Bewegungen, die Fähigkeit den Rumpf zu stabilisieren und die Einbeziehung der für die Haltungskontrolle wichtigen Muskelgruppen.

Die Übungen werden nach einem gemeinsamen Aufwärmen als Zirkeltraining absolviert. Dies ermöglicht zum einen ein gezieltes Muskeltraining, zum anderen werden durch Hinzunahme von freien Gewichten und Hilfsmitteln stabilisierende und koordinative Elemente hinzugefügt. Durch die Stationen ist eine individuelle Betreuung besser möglich, auch kann die Belastung genau auf den Trainingszustand abgestimmt werden, bzw. ist so eine gezielte Trainingssteuerung möglich.

Termine und Informationen	
TERMIN	dienstags 11:00 - 12:00 Uhr
Kurs Frühling	10 mal ab dem 14. Januar 2020
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Kurs Sommer	9 mal ab dem 21. April 2020
Kosten	Mitglieder 26 € Nichtmitglieder 36 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Rücken- und Ganzkörpertraining

Wer in ruhiger und entspannter Atmosphäre hauptsächlich etwas für die Rücken- und Bauchmuskulatur und damit für eine gute Haltung und das allgemeine Wohlbefinden tun möchte, ist in diesem Kurs genau richtig: das vielseitige und gelenkschonende Übungsprogramm dient nicht nur der Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule, sondern insbesondere der Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, wobei auch Arme und Beine mit einbezogen werden.

Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Verbesserung des Gleichgewichtssinns und Koordinationsvermögens.

Damit das Ganze abwechslungsreich und individuell zu dosieren ist, trainieren wir mit verschiedenen Kleingeräten und wer mag, darf sich auf eine weiche und damit wackligere Unterlage stellen.

Am Ende der Stunde nehmen wir uns noch ausreichend Zeit für Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Termine und Informationen	
TERMIN	mittwochs 18:15 - 19:15 Uhr
Kurs Frühling	12 mal ab dem 15. Januar 2020
Kosten	Mitglieder 34 € Nichtmitglieder 47 €
Kurs Sommer	11 mal ab dem 22. April 2020
Kosten	Mitglieder 31 € Nichtmitglieder 43 €
Anmeldung	06257/944144 ackermannj@me.com
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ackermann

Bewegung & Gesundheit

Achtsamkeit in der Natur

Dieser Kurs ist für alle Menschen ab 16 Jahren, die der täglichen Hetze etwas entgegen setzen möchten. Bei Zustandekommen einer Gruppe treffen wir uns einmal pro Woche für 1,5 Stunden. Wir treffen uns an unterschiedlichen Orten um Ober-Beerbach und Steigerts herum, bewegen uns in der Natur und lösen dort unterschiedliche, gleichsam beruhigende wie achtsamkeitsfördernde Aufgaben. Ziel der Übungen ist, aufmerksamer und genießender zu leben, das "Vorbeirauschen" der Tage zu mindern. Kleinigkeiten des Alltäglichen werden bewusster erlebt, Gesundheit wird nachweislich gefördert, Ruhe und Gelassenheit werden gestärkt.

Angeleitet werden die Übungen vom ausgebildeten Musiktherapeuten und Heilpraktiker für Psychotherapie Teddy McGibbie.

Termine und Informationen	
TERMINE	Einmal pro Woche nach Absprache
Kurs Frühling	12 mal ab dem 13. Januar 2020
Kosten	Mitglieder 50 € Nichtmitglieder 70 €
Kurs Sommer	11 mal ab dem 20. April 2020
Kosten	Mitglieder 46 € Nichtmitglieder 64 €
Treffpunkt	Unterschiedliche Orte in Ober-Beerbach und Steigerts
Kursleiter	Teddy McGibbie

Bewegung & Gesundheit

Achtsamkeit für Frauen:

Mit Achtsamkeit sein Leben gestalten

Dieser Kurs richtet sich an all die Frauen, die ihrem Alltag mit mehr Achtsamkeit begegnen wollen, um eine neue Lebensqualität zu erlangen. Stresssymptome und belastende Lebensumstände werden erkannt und können verändert werden. Dies ist möglich, wenn „Frau“ sich achtsam ihrem Inneren zuwendet.

Mit Achtsamkeit den Tag zu gestalten bedeutet, sich neu zu entdecken, Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen, Körpersignale zu spüren und zu verstehen und einen liebevolleren Umgang mit sich zu pflegen.

Wahrnehmen im „Hier und Jetzt“ ohne dies zu bewerten wird der Fokus dieses Kurses sein. „Alles ist erlaubt und alles darf sein“.

Der Kurs beinhaltet Übungen für die Körperwahrnehmung, Fantasiereisen, Massagen, Meditationen, Ausdrucksformen wie Malen und Bewegen, mit dem Ziel die Selbstwahrnehmung und Eigenliebe zu vertiefen. „Frau“ darf es sich während dieser 90 Minuten einfach gutgehen lassen.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Termine und Informationen	
TERMIN DIENSTAG	dienstags 19.15 - 20:45 Uhr
Kurs Herbst	10 mal ab 14. Januar 2020
Kosten	Mitglieder 68 € / Nichtmitglieder 90 €
Kurs Winter	10 mal ab 21. April 2020
Kosten	Mitglieder 68 € / Nichtmitglieder 90 €
TERMIN DONNERSTAG	donnerstags 19.15 - 20:45 Uhr
Kurs Herbst	10 mal ab 16. Januar 2020
Kosten	Mitglieder 68 € / Nichtmitglieder 90 €
Kurs Winter	10 mal ab 23. April 2020
Kosten	Mitglieder 68 € / Nichtmitglieder 90 €
Ort	Eberstädter Str. 23 Ober-Beerbach
Anmeldung	hp99-a-kaestner@t-online.de
Kursleiterin	Andrea Kästner

Bewegung und Gesundheit

Spielerisches Voltigieren

Dieses Angebot richtet sich an alle Kinder im Alter von 3-5 Jahren. Sie werden spielerisch an das Reiten herangeführt, sodass sie nach dieser Lerneinheit ein sicheres Gefühl haben, wenn sie erneut auf einem Pferd sitzen. Die Kinder sollen den allgemeinen Umgang mit den Pferden lernen und beim Reiten selbst werden Vertrauens- und Gleichgewichtsübungen auf dem Pferd gemacht. Durch die Übungen lernen die Kinder ihr Gleichgewicht zu kontrollieren und die Fein- und Grobmotorik zu verbessern. Da ich sehr viel Wert auf Partizipation lege, werden die Stunden gemeinsam mit den Kindern geplant und ich probiere die Wünsche der Kinder zu erfüllen.

Gerne kann nach Bedarf eine weitere Einheit gestaltet werden, wo die Kinder an das „freie“ Reiten herangeführt werden. Hier lernen die Kinder die ersten Hufschlagfiguren und das Reiten im Schritt und Trab wird gefestigt.



Termine und Informationen	
TERMIN	donnerstags 15.00 - 16:00 Uhr
Kurs Frühling	12 mal ab 16. Januar 2020
Kosten	Mitglieder 27 € / Nichtmitglieder 34 €
Kurs Sommer	9 mal ab 23. April 2020
Kosten	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 26 €
Ort	Reitverein Nieder-Beerbach
Teilnehmeranzahl	4 Kinder
Anmeldung	tamara.stirnat@gmail.com
Kursleiterin	Tamara Stirnat

Bewegung & Gesundheit

Qigong

Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird meist mit "Energiearbeit" übersetzt. Die einfachen, langsam und sanft ausgeführten Übungen verbinden Meditation, Bewegung und Entspannung. Die Übungen aus dem Qigong regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem, dehnen und kräftigen den Körper, lösen Spannungen, machen Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Beim Üben werden unsere körperlich-seelischen Kräfte aktiviert und ausgeglichen, unsere Energie kommt in Fluss und wir gehen erfrischt in den Alltag.



Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Der Kurs findet nach Absprache mit der Kursleiterin statt. Änderungen vorbehalten.

Genauere Infos zu den Terminen sind auf der Homepage zu finden.

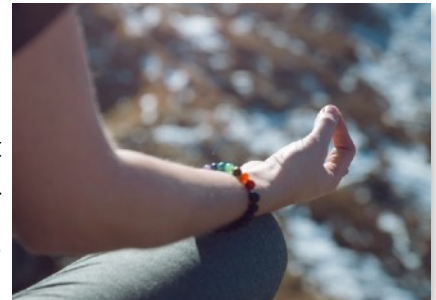
(Link im Kursleiterprofil, Seite 34)

Termine und Informationen	
TERMIN	freitags 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs Frühling/Sommer	22 mal ab dem 17. Januar 2020
Kosten	Mitglieder 99 € / Nichtmitglieder 132 €
Ort	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
Kursleiterin	Vera Müller

Bewegung & Gesundheit

Vinyasa Yoga - Level 1 & 2

Yoga bedeutet Körper, Geist und Seele miteinander zu vereinen. Dies erreichen wir durch Körper- und Atemübungen, sowie durch einen achtsamen Umgang mit uns selbst. Yoga hilft uns, unseren Körper intensiver wahrzunehmen und kann körperliche und emotionale Blockaden lösen.



Im **Vinyasa Yoga** werden - im Vergleich zu anderen Yogastilen - die Körperübungen (Asanas) in fließenderen und dynamischeren Bewegungsabläufen (Flows) miteinander verbunden. Es werden einfache bis komplexe und kraftvolle Bewegungen mit der Atmung synchronisiert und somit der ganze Körper gedehnt und gekräftigt.

In den Kursen üben wir verschiedene Asanas und deren korrekte Ausführung. Wir lernen die Aufmerksamkeit auf unsere Atmung zu lenken, um unseren Körper besser wahrnehmen zu können. Die Sonnengröße sowie einfache bis komplexe Flows, verbunden mit länger gehaltenen Asanas, sind Bestandteil der Vinyasa Yoga-Stunden.

Bitte bequeme Kleidung und wenn vorhanden eine Yoga-Matte/Block mitbringen. Für die Entspannungsphase helfen warme Socken und evtl. eine Decke/dicker Pullover.

Termine und Informationen	
TERMINE	donnerstags 17:30 - 18:30 Uhr (Level 2) donnerstags 18:30 - 19:30 Uhr (Level 1)
Kurs Sommer	10 mal vom 23. April bis 9. Juli 2020
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Maximale Teilnehmerzahl	max. 10 Teilnehmer pro Kurs
Ort	Ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach 2. Stock, Blauer Salon
Kursleiter	Caro Dalinger

Bewegung & Gesundheit

Stretching

Stretching, das bedeutet Dehnen, Recken und Strecken, und da der Mensch 656 Muskeln hat, ist die Vielfalt möglicher Übungen groß. So wird jede Woche ein anderer Schwerpunkt gesetzt und Kleingeräte machen das Training nicht nur abwechslungsreicher, sondern auch effektiver.

Wohldosiertes Dehnen verbessert die Beweglichkeit, löst Verspannungen und verringert in zahlreichen Fällen Schmerzen oder beseitigt sie gar dauerhaft. Zudem verbessert sich die Körperhaltung, der Stoffwechsel wird angeregt und Muskeln, Sehnen und Bindegewebe werden elastischer und geschmeidiger. Ergänzende Übungen für den Gleichgewichtssinn erhöhen die Bewegungssicherheit und verringern so die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen.

Stretching tut einfach gut, und wer geht nicht gerne körperlich und geistig entspannt nach Hause?

Termine und Informationen	
TERMIN	mittwochs 17:00 - 18:00 Uhr
Kurs Frühling	12 mal ab dem 15. Januar 2020
Kosten	Mitglieder 34 € Nichtmitglieder 47 €
Kurs Sommer	11 mal ab dem 22. April 2020
Kosten	Mitglieder 31 € Nichtmitglieder 43 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ackermann

Bewegung & Gesundheit

Irish Step Dancing

Wer sich für die mitreißende Musik und die Dynamik der fliegenden Füße interessiert, welche die irischen Tanzshows populär gemacht hat, ist in diesem Kurs richtig! Wir werden Basistechniken und -schritte im Softshoe-, Hardshoe- und Céilí-Dancing erlernen und in einfachen aber schon vorzeigbaren, traditionellen (kein Showtanz!) Choreographien vertieft.

Für den Anfängerkurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Wichtig ist die Freude an tänzerischer Bewegung zu traditionellen irischen Musikstücken und ein entsprechendes Rhythmusgefühl!

Für nähere Informationen und Anmeldung können Sie gerne die Kursleiterin kontaktieren.

Mitzubringen:

- Bequeme Kleidung
- Etwas zu Trinken

Schuhwerk:

- Softshoe-Dancing:
Turn-Schläppchen
- Hardshoe-Dancing (Step-Dancing)
Dance-Sneakers oder festsitzende Schuhe mit harter Leder- o. Kunststoffsohle

Termine und Informationen	
TERMIN	mittwochs 19 - 20 Uhr für Fortgeschrittene mittwochs 20 - 21 Uhr für fortgeschrittene Anfänger
Kurs Frühling/Sommer	23 mal ab dem 15. Januar 2020
Kosten	Mitglieder 65 € / Nichtmitglieder 90 €
Ort	Bürgerhalle Jugenheim, Raum Cunersdorf
Kursleiterin	Antje Schön
Anmeldung	antje@mcgibbie.de

Bewegung & Gesundheit

Zirkeltraining für Couchpotatoes (U40)

Gemeinsam stellen wir uns in gemütlicher Runde einen Zirkel zusammen, den wir mehrmals hintereinander durchgehen. Zur Abwechslung werden wir den Zirkelaufbau nach einiger Zeit verändern. Die Übungen dienen zum Aufbau von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Der Vorteil ist, dass die Übungen individuell an die Teilnehmer angepasst werden können.

Für die Teilnahme ist aus versicherungsrechtlichen Gründen eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

Kostenloses Reinschnuppern ist natürlich jederzeit möglich!



Termine und Informationen	
TERMIN	donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten	keine; Mitgliedschaft erforderlich
Treffpunkt	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Lina Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Walking-Treff

Die oft unterschätzte Ausdauersportart, bei der man ohne große Anstrengungen fit und gesund bleiben bzw. werden kann. Sie führt zum Abbau körpereigener Fett-Depots und trotz der geringen Intensität zu einer gesunden Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems. Wer frische Luft liebt, kommt hier ebenfalls auf seine Kosten.

Es wird meist mit Stöcken gewalkt. Nordic Walking ist aber keine Voraussetzung für das Mitmachen.



Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!

Termine und Informationen	
TERMIN MONTAG	montags 18:00 Uhr
Treffpunkt	Absprache per WhatsApp: 017656795908
TERMIN DONNERSTAG	donnerstags 18:00 Uhr
Treffpunkt	Hof Grünau
Kosten	keine; Spende oder Mitgliedschaft willkommen
Kursleiter	Peter Plößer

Bewegung & Gesundheit

Lauf-Treff

Wir laufen auf landschaftlich reizvollen Rundstrecken durch den Naturpark Odenwald. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise zu den Sehenswürdigkeiten der Ober-Beerbacher Umgebung.

Und gemeinsam macht das Laufen einfach noch mehr Spaß.



Termine und Informationen	
TERMIN	montags 18:30 Uhr
Dauer	ca. 1 Stunde
Kosten	keine; Spende oder Mitgliedschaft willkommen
Treffpunkt	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Anmeldung	lauftreff@beerbach-in-bewegung.de
Kursleiter	Bernd Morauf

Bewegung & Gesundheit

Badminton-Treff für Fortgeschrittene

Badminton ist eine Sportart, die Bewegungskoordination, Kondition, Konzentration, Schnelligkeit und strategisches Denken mit viel Spaß vermittelt.

Der Badmintontreff am Dienstagabend hat immer mehr Anhänger dieses schnellen und anspruchsvollen Spieles gefunden und sich zu einer fortgeschrittenen, turnierfähigen Gruppe geformt.



Wenn wir dein Interesse geweckt haben und du in den letzten Jahren aktiv gespielt hast, dann komm doch einfach mal zum Schnuppern vorbei.

Mitzubringen sind sportliche Kleidung, Hallenschuhe, Schläger und gute Laune.

Für die Teilnahme ist aus versicherungsrechtlichen Gründen eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

Kostenloses Reinschnuppern ist natürlich jederzeit möglich!

Termine und Informationen	
TERMIN JUGENDLICHE & ANFÄNGER (NEU)	noch in Planung
TERMIN FORTGESCHRITTENE	dienstags 19:00 - 23:00 Uhr
Kosten	keine; Mitgliedschaft erforderlich
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Bettina Pédurand

Bewegung & Gesundheit

Tanzkurs für Fortgeschrittene

Nach Absprache treffen wir uns in der Regel 14-tägig mit unserer Tanzlehrerin in der Bürgerhalle, um alte Tanzkenntnisse aufzufrischen und neue Figuren aus (fast) allen Tänzen dazulernen.

Bei Interesse einfach nachfragen!

Tanzwillige wenden sich an:

Antje64342@googlemail.com

oder

06257/81602,

um Genaueres zu erfahren.



Termine und Informationen	
TERMIN	montags 20:30 Uhr - 22:00 Uhr
Treffpunkt	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kosten	keine; Spende oder Mitgliedschaft willkommen
Kursleiter	Antje Lauer-Loch

Kooperation mit Szenenwechsel



Lachyoga: Lach Dich frei - entdecke Dich neu!

„Lachen braucht weniger Energie als ein ernstes Gesicht“. (Anton Gunzinger)
Ich lade Euch herzlich zu einer Stunde „Lachen ohne Grund“ ein. Ein Gemeinschaftserlebnis der besonderen Art, bei dem sich pantomimische Lachübungen mit klassischen Yoga-, Atem- und Entspannungstechniken abwechseln. Euer ganzer Körper profitiert davon, sei es auf körperlicher, psychischer oder emotionaler Ebene. Wir holen in dieser Stunde mehr Fröhlichkeit in unser Leben, denn oft sind die alltäglichen Herausforderungen gar nicht so lustig. Nehmt die positive Wirkung für Euch mit!

Lachen öffnet Türen, Lachen ist gesund, Lachen ist eine Lebenshaltung; es steigert das Wohlbefinden, mobilisiert innere Kräfte, steigert das Immunsystem, hilft zur Stressreduktion, fördert die Atmung, verleiht geistige Frische, baut positive Energien auf... Heute ist ein guter Tag für einen guten Tag!

Bitte mitbringen: dicke Socken

Datum: Di, 31.03.2020

Zeit: 20:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 12 € · Gebühr Mitglied: 10 €

Kursleitung: Manuela Lachnit

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 23.03.2020

Nähere **Informationen und Anmeldung** unter:

www.szenenwechsel-online.de

Tel.: 06257/86633

BiB-Mitglieder nehmen auch beim "Szenenwechsel" zum Mitgliedspreis teil!

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Daniela Ackermann

“Viele kennen mich noch aus den Kursen „Rückentraining nach Pilates“ oder „Funktionsgymnastik im Zirkel“, die ich von Frühjahr 2004 bis Sommer 2008 angeboten habe. Von 2010 bis 2012 kam dann noch Nordic Walking hinzu.

Nachdem ich anschließend einige Jahre berufs- und ausbildungsbedingt pausiert habe, genieße ich seit 2018 mit dem Kurs „Rücken- und Ganzkörpertraining“ nicht nur den sportlichen Ausgleich zum Alltag, sondern vor allem wieder die nette und unkomplizierte Vereinsatmosphäre von BiB. Besonders freut mich, dass ich seit 2019 die sympathische Stretchinggruppe von Katrin Scharmann übernehmen durfte, und dass meine Variante der Übungsstundengestaltung so positiv angenommen wurde.“



Jugenheim

Am Kuchenpfad 9

Tel.: 06257/944144

mail: ackermann dj@me.com

Yvonne Albe

“Ich lebe seit 2002 in Steigerts und habe durch das Leben in der unmittelbaren Natur zur Fotografie gefunden. Die Fotografie hat mir gezeigt, wie schön und reizvoll die Landschaft um uns herum ist. Wenn man fotografiert, achtet man auf einmal genauer auf seine Umwelt, kann Details aufspüren, die andere gar nicht wahrnehmen. Man bekommt ein Gefühl für besondere Stimmungen in der Natur und nimmt den Zauber von Licht und Schatten verstärkt wahr.

Den Umgang mit der Kamera habe ich mir selbst beigebracht und baue meine Kenntnisse auf diesem Gebiet fortlaufend aus.“



Steigerts

Außerhalb Ober-Beerbach 12

Tel.: 06257/869643

mail: y.albe@web.de

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Heike Breitling-Sliz

“Seit frühester Jugend interessiere ich mich für Kunst und Natur gleichermassen. Als ausgebildete Lithografin und zertifizierte Natur- und Umweltpädagogin verbinde ich beide Richtungen miteinander. Ich bin immer auf der Suche nach der Magie der kleinen Dinge. Im Wald bin ich meinem Ziel oft sehr nahe. Ich freue mich auf unsere gemeinsame Spurensuche.“



Hauptstrasse 96

64683 Einhausen

Tel.: 06251-98 56 938, Mobil: 0151/46161539

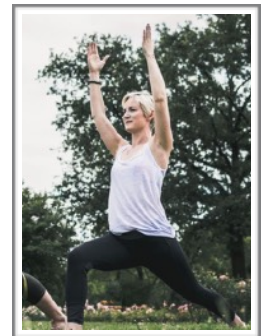
mail: heike.breitling-sliz@web.de

Caro Dalinger

“Ich liebe es mich sportlich zu betätigen und habe vor einigen Jahren eher zufällig meinen Weg zum Yoga gefunden.

Mir war sehr schnell klar: Yoga ist viel mehr als nur Dehnen und Kraftaufbau. Yoga hilft mir dabei achtsam mit meinem Körper umzugehen, Stress zu reduzieren und meine innere Ruhe zu finden. Yoga gibt mir neue Energie und Kraft in allen Lebenssituationen. Diese Erfahrungen möchte ich als ausgebildete Vinyasa-Yogalehrerin gerne an andere Menschen weitergeben.

Da ich in Ober-Beerbach aufgewachsen bin und meine Jugend dort verbracht habe, freue ich mich umso mehr Yogaunterricht bei BiB anbieten zu dürfen.“



64291 Darmstadt

Kleine Obergasse 5

Tel.: 0151/18403782

mail: caro@yogamindfulness.de

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Andrea Kästner

“Ich lebe seit 2003 in Ober-Beerbach und setze mich seit vielen Jahren mit dem Thema Achtsamkeit auseinander.

Als Heilpädagogin und Gestaltberaterin begleite ich Kinder und Erwachsene dabei, sich noch besser kennen zu lernen und neue Wege zu gehen. Es ist für mich immer wieder ein Geschenk, durch meine Tätigkeit so viele wunderbare Menschen kennenlernen zu dürfen.“



Ober-Beerbach

Eberstädter Str.23

Tel.: 06257/9996888

mail: hp99-a-kaestner@t-online.de

Daniela Ludwig

“Ich treibe selbst gern Sport, v.a. im Freien: Laufen, Radfahren, Wandern, Ski- und Langlauf. Meine Erfahrung, wie positiv sich Bewegung auf das Wohlbefinden auswirkt, möchte ich gerne mit anderen teilen.“

Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Referentin beim Deutschen Turnerbund und beim Hess. Behinderten- und Rehasportverband, Rehasportlizenzen für Innere Medizin, Neurologie und Orthopädie, Buteyko-Atemtrainerin.



Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel.: 06257/86744

mail: atmung-und-bewegung@gmx.de

homepage: www.atmung-und-bewegung.de

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Lina Ludwig

“Ich bin Vereinsmitglied seitdem BiB gegründet wurde und habe besonders als Kind an vielen Kursen teilgenommen. Da Sport in einer netten Gruppe immer mehr Spaß macht als alleine, habe ich mit einigen Freunden eine Zirkelgruppe für Leute in unserem Alter gegründet.“

Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel.: 06257/86744

mail: cantilana@gmx.de



Teddy McGibbie

“Ich bin ausgebildeter Musiktherapeut, integral-therapeutischer Musikpädagoge, Heilpraktiker für Psychotherapie und als Musiker mit den McGibbies, den Hallanshakers und als Solist unterwegs. Ich unterrichte an mehreren Musikschulen Musikalische Früherziehung, Gitarre, Ukulele, Mundharmonika, Tin Whistle und weiteres. Für BiB biete ich die von mir entwickelte Rhythmuschule an und einen Kurs für Achtsamkeit in der Natur.“

Steigerts

Steinreihe 18

Tel.: 0152/29477623

mail: teddy@mcgibbie.de

homepage: www.mcgibbie.de & www.hallanshakers.de



Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Heiner Machalet

“Ich bin ambitionierter Fotograf aus Mühlthal, mit dem Schwerpunkt auf Landschaft und Natur. Beruflich bin ich als Sport-/Physiotherapeut tätig. Fotografie ist eine/meine Leidenschaft. Etwa 10 Jahre ist es her, dass ich mir die erste Spiegelreflexkamera gekauft habe und damit anfang 'bewusst' zu fotografieren. Anfangs noch recht dokumentarisch, doch immer mehr reizte mich das kreative/künstlerische am Fotografieren, insbesondere in der Natur- und Landschaftsfotografie.”



Mühlthal

Bordenbergweg 15

Tel.: 06151/6607411

mail: h.machalet@web.de

Vera Müller

“Für mich ist Qigong mehr als ein langjähriges Hobby - es ist fester Bestandteil meines Alltags: Ausgleich und Energietankstelle zugleich.

Seit 2010 unterrichte ich meine Lieblingsübungen in Ober-Beerbach und freue mich über viele teils langjährige TeilnehmerInnen und dass immer wieder neue Interessierte dazu kommen. Meine Ausbildungen

erhielt ich bei der Deutschen Qigong Gesellschaft und auch bei chinesischen Lehrern, z. B. Stilles Qigong bei Zhi-Chang Li und Spontanes Qigong bei Yong Zhi Chen. Regelmäßig besuche ich Kurse bei verschiedenen Lehrern, die mich auf meinem Weg weiterbringen, lerne dazu und bin immer wieder begeistert von der Wirkung und Vielfalt der Übungen.”



Ober-Beerbach

Im Berggarten 30

Tel.: 06257/9699058

mail: bib-qigong@web.de

homepage: www.qigong.veramueller.de/kurse/

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Bettina Pédurand

"Sport gehört einfach in einen Alltag hinein; nichts tut Körper und Geist besser als frische Luft und Bewegung hier in der schönen "Ober-Beerbacher Bergwelt". Dies verbinde ich mit den verschiedenen Sportarten wie Laufen, Fitness und Skifahren. Der Badminton-Treff am Dienstagabend hat immer mehr Anhänger des schnellen und abwechslungsreichen Ballspieles gefunden, weshalb ich ihn mit viel Leidenschaft betreue."



Ober-Beerbach

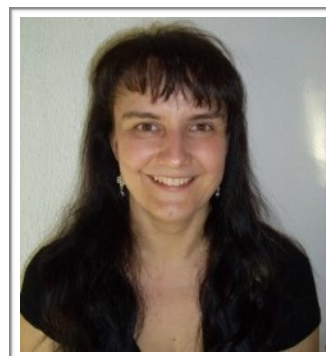
Ernsthöfer Str. 15 G

Tel.: 06257/86147

mail: bettina.pedurand@arcormail.de

Antje Schön

"Da mir als Folk-Musikerin bei der Folkband "The McGibbies" auch fürchterlich die Füßchen kribbelten, wenn ich die mitreißenden "Irish Tunes" hörte, konnte ich es nicht lassen, mich auch tänzerisch zu dieser Musik zu bewegen. So fing ich im Oktober 2000 mit Scottish Country and Highland Dancing an, beim ESOC Folk Music and Dancing Club in Darmstadt. Ab April 2001 startete ich mit irischem Soft- und Hardshoe-Dancing in Wiesbaden. Dort tanzte ich bis Oktober 2005. Dabei habe ich auch bei der Deutschen Meisterschaft in Leimen teilgenommen. Im November 2008 absolvierte ich meinen Irish Dance Instructor in Wiesbaden über die Irish (Inter-)National Folk Company, Rathfarnham, Dublin. Nun möchte ich gerne allen Irish-Tanzbegeisterten meine Erfahrungen weitergeben!"



Steigerts

Steinreihe 18

Tel.: 0163/7924168

mail: antje@mcgibbie.de

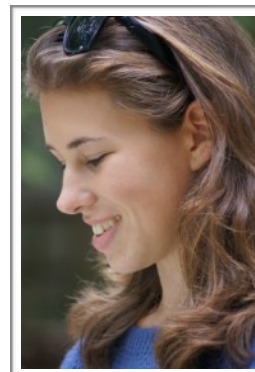
homepage: www.mcgibbie.de

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Tamara Stirnat

„Schon seit der Kindheit bereitet mir das Arbeiten mit Tieren und Menschen sehr viel Freude. Mit dem eigenen Pferd habe ich schon früh angefangen Kindern Reitunterricht zu geben und Menschen mit Behinderungen zu betreuen. Schnell war klar, dass ich diese Arbeiten gerne miteinander verbinden möchte.

2015 habe ich eine Fortbildung zur „Tiergestützte Intervention/Förderung“ besucht und 2016 habe ich die Ausbildung zur Reittherapeutin absolviert.“



Ober-Beerbach

Am Kohlwald 4a

Tel.: 017978174490

mail: tamara.stirnat@gmail.com

Friederike Weyrauch

„Als Sängerin, Komponistin und Musikerin erlebe ich immer wieder, wie viel Freude Singen bereiten kann und wie der Gesang auch im Alltag bereichernd wirkt. Viele Menschen haben heute den natürlichen Bezug zum Singen und zu ihrer eigenen Stimme verloren. In meinen Kursen biete ich die Gelegenheit, entspannt und mit Freude traditionelle Lieder zu lernen, wieder aufzufrischen und gemeinsam zu singen.

Als Sängerin konzertierte ich solistisch und mit verschiedenen Kammermusik-Projekten. Ich unterrichtete an der Musikschule Seeheim und biete nun auch Einzelunterricht für Gesang sowie Klavier im evangelischen Gemeindehaus Ober-Beerbach an.“



Ober-Beerbach

Erbacher Str. 18

Tel.: 06257/6449472, Mobil: 0172/5712542

mail: friederike.weyrauch@gmx.de

homepage: www.liederzauber.de & www.weyrauchsopran.de

Informationen & Anmeldung

Nähere Informationen zu den einzelnen Angeboten geben Ihnen/Euch gerne die jeweiligen KursleiterInnen.

Sonstige Infos (z.B. Mitgliedschaft) erhalten Sie über:

Beerbach in Bewegung e.V.

c/o Daniela Ludwig

Im Berggarten 7

64342 Seeheim-Jugenheim (OT Ober-Beerbach)

Tel.: 06257/86744

Info: www.beerbach-in-bewegung.de

Kontakt: vorstand@beerbach-in-bewegung.de



Unser Vorstand

Name	Kontaktdaten
Yvonne Albe	Außerhalb Ober-Beerbach 12, Steigerts Tel. 06257/869643 e-mail: y.albe@web.de
Daniela Ludwig	Im Berggarten 7, Ober-Beerbach Tel. / Fax. 06257/86744 e-mail: atmung-und-bewegung@gmx.de
Bernd Morauf	Neutscher Str. 20a, Ober-Beerbach Tel. 06257/85050 e-mail: mail@morauf.de
Bettina Pédurand	Ernsthöfer Str. 15 G, Ober-Beerbach Tel. 06257/86147 mail: bettina.pedurand@arcormail.de
Gerhard H. Wimmer	Neutscher Str. 3, Ober-Beerbach Tel. 06257/9188025 e-mail: ghwimmer@gmx.de

Kurs-Anmeldung

Hiermit melde ich mich/mein Kind _____
verbindlich an für:

Kursbezeichnung: _____

Kursgebühr (€): _____ Ich bin/wir sind Mitglied: ja nein

Name: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

mail: _____

Der Einzug des Kursbeitrages erfolgt am Ende des Kurses, falls der Betrag nicht bereits während der Laufzeit der Kurses überwiesen wurde.

SEPA-Lastschriftmandat und Bankverbindung umseitig!

Ort/Datum

Unterschrift

Für Mitglieder gibt es eine Familienermäßigung, falls mehrere Familienmitglieder den gleichen Kurs besuchen:

- Erstes Familienmitglied 100 % Kursgebühr
- Zweites Familienmitglied 50 % Kursgebühr
- Alle weiteren Familienmitglieder je 25 % Kursgebühr

Sonstige Ermäßigungen können mit dem Vorstand abgesprochen werden.

Datenschutz:

Ich bin damit einverstanden, dass die in der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Email und Bankdaten für die Dauer der Kursteilnahme zum Zwecke der Abrechnung gespeichert werden.

Ich bin damit einverstanden, dass etwaige Foto-, Audio- oder Videoaufnahmen der Kurse auf der BIB-Homepage veröffentlicht werden.

Beitrittserklärung

Ich möchte / wir möchten Mitglied(er) werden von

Beerbach in Bewegung e.V.

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Name und Vorname(n) unseres Kindes/unsere Kinder:

Geburtsdatum: _____

Meine / unsere Adresse:

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

Der Einzug des Mitgliedsbeitrags (€ _____) erfolgt
jährlich im August.

Ort/Datum

Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat umseitig!

Datenschutz:

Ich bin damit einverstanden, dass die im Antrag angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Email und Bankdaten für die Dauer der Mitgliedschaft zum Zwecke der Abrechnung gespeichert werden.

Ich bin damit einverstanden, dass etwaige Foto-, Audio- oder Videoaufnahmen von BIB-Veranstaltungen auf der BIB-Homepage veröffentlicht werden.

BiB-Stundenplan

13. Januar - 3. Juli 2020

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00		Rehasport: Rücken & Gelenke			
10:00		Rehasport: Rücken & Gelenke			
11:00		Kräftigung & Stabilisierung für den Rücken			
16:00				Spielerisches Voltigieren	
17:00			Stretching		
17:30				Vinyasa Yoga 1	Qigong
18:00	Walking-Treff		Rücken- & Ganzkörper-training	Walking-Treff	
18:30	Lauftreff			Zirkeltraining; Vinyasa Yoga 2	
18:45				Singen	
19:00		Badminton; Achtsamkeit für Frauen	Irish Step Dancing	Achtsamkeit für Frauen	
19:30	Wohltaten für den Rücken				
20:00			Irish Step Dancing	Wohltaten für den Rücken	
20:30	Tanzkurs				



spiel spab

sponsored by Merck

Wir mögen's lebendig! Darum freuen wir uns, dass wir so viele tolle Projekte in der Region unterstützen dürfen: in den Bereichen Schulbildung, Sport, Kultur – und Nachbarschaft.

[MERCK.de](https://www.merck.de)

MERCK