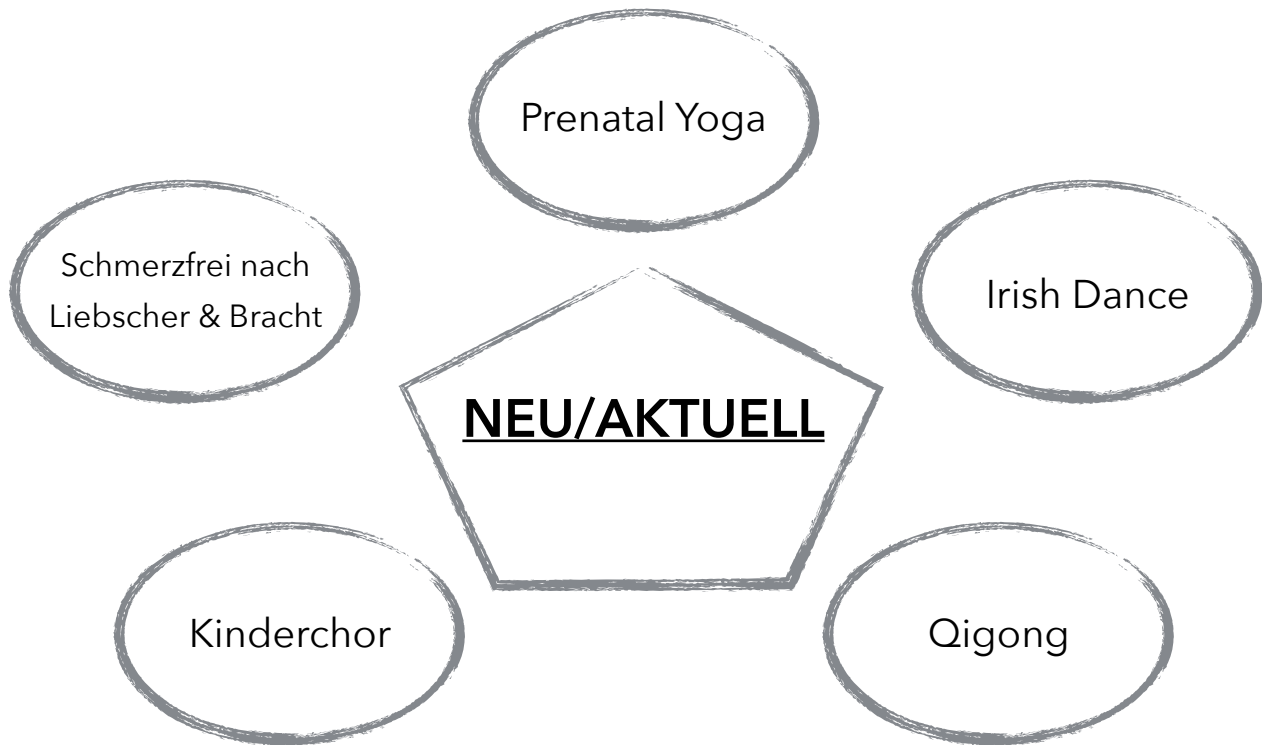


# Beerbach in Bewegung e.V.

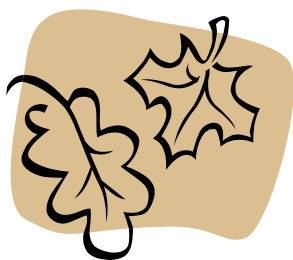
## Sport & Kultur – Programmheft



**B e e r b a c h i n**



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



Programm Herbst & Winter 2021  
30. August - 22. Dezember



# Inhaltsverzeichnis

---

## BiB-Allgemeines

Rückblick.....	5
Ausblick.....	6
Gesundheitsnews.....	7

## Events

Mountainbiking.....	8
Fotoworkshop: Landschaftsfotografie im Lautertal.....	9
Wir warten auf das Christkind.....	10

## Kinderkurse

Teddys Rhythmuschule für Kinder.....	11
Kinderchor.....	12

## Musisches

Singen: Liederzauber.....	13
---------------------------	----

## Bildung

English Conversation.....	14
---------------------------	----

## Bewegung & Gesundheit

Rehasport - Wohltaten für Rücken und Gelenke.....	15
Wohltaten für den Rücken.....	16
Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken.....	17

# Inhaltsverzeichnis

---

## Bewegung & Gesundheit

Rücken- und Ganzkörpertraining.....	18
Stretching.....	19
Schmerzfrei nach Liebscher & Bracht.....	20
Achtsamkeit in der Natur.....	21
Spielerisches Voltigieren.....	22
Qigong.....	23
Vinyasa Yoga.....	24
Prenatal Yoga.....	25
Irish Dance.....	26
Radfahren mit dem E-Bike.....	27
Walking-Treff.....	28
Lauf-Treff.....	29
Badminton-Treff.....	30



## Informationen & Anmeldung

KursleiterInnen & ReferentInnen.....	31-37
Vorstand & Kontakt.....	38
Kursanmeldung / SEPA-Lastschriftmandat.....	39/40
Beitrittserklärung / SEPA-Lastschriftmandat.....	41/42
BiB-Stundenplan.....	43

# Inhaltsverzeichnis

---

## Vorschau Programm Frühling / Sommer 2022

-  Redaktionsschluss: 26. November 2021
-  Erscheinungstermin / Verteilung: 28. Dezember 2021
-  Programmzeitraum: 10. Januar - 22. Juli 2022

### **Zusammenstellung des Programmheftes:**

Daniela Ludwig & Tobias Morauf

Kontakt über BiB-Vorstand

**homepage:** [www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de)

# Rückblick auf das Corona-Jahr

---

Leider begann dieses Jahr genauso, wie das Vorige aufgehört hatte: Im Lockdown, hinzu kam eine vom Kindergarten belegte Bürgerhalle. Dank des Einsatzes unserer Kursleiter wurden einige Angebote weiterhin online fortgeführt und so blieben viele unserer Teilnehmer wenigstens digital miteinander verbunden und in Bewegung.

Seitdem gemeinsames Sporttreiben wieder erlaubt ist, können dank der SKG einige Gruppen den Fußballplatz nutzen. An dieser Stelle noch mal ein herzliches Dankeschön! Die Sänger erfreuten die Natur mit ihren Klängen, so trafen sie sich kurzerhand am Dorfblickhäuschen und die Kindern sangen auf dem Spielplatz. Naturgemäß ging das nicht mit allen Angeboten (Badminton, Irish Step Dance, English Conversation...), so dass diese Gruppen leider komplett aussetzen mussten.

Da corona-bedingt alle Events ausfielen, gibt es dieses Jahr bedauerlicherweise an dieser Stelle nichts zu berichten. So wollen wir auf bessere Zeiten hoffen!



Foto: Yvonne Albe

# Ausblick

---

In diesem Sinne ("Wir wollen auf bessere Zeiten hoffen") starten wir nach den Ferien in das zweite Halbjahr. Vermutlich immerhin in Präsenz, eventuell wieder mit Restriktionen (dies lässt sich zum Zeitpunkt der Hefterstellung nicht abschätzen), aber definitiv immer noch nicht in der Bürgerhalle. Auch hier müssen wir hoffen, dass die Zeitplanung der Gemeinde zutrifft, und uns die Halle im Herbst wieder zur Verfügung steht.

Ob unsere Adventsfeier dieses Jahr stattfinden kann, steht in den Sternen, und aus diesem Grund haben wir noch nichts konkretes geplant. Das muss dieses Jahr spontan entschieden werden.

Aufgrund all dieser Unsicherheiten sollten alle neu Interessierten sich bei den einzelnen Kursleitern informieren, ob und wo die Angebote stattfinden.

Allerdings gibt es auch gute Nachrichten, die wir mit Freude verkünden! Nach einer Pause setzt **Vera** ihre **Qi Gong**-Kurse wieder fort, lange erwartet von uns und ihren treuen TeilnehmerInnen und sicher noch offen für Neu-Interessenten.

Ebenfalls beginnt **Corinna** - nach der coronabedingten Pause - wieder mit **Irish Step Dance**. Diesmal gibt es neben dem Angebot für Fortgeschrittene auch einen **Anfängerkurs**, auf den wir gerne besonders hinweisen. Irish-Stepdance ist nämlich neben dem vielen Spaß, den man dabei hat, auch ein ideales Cardio-Training. Die Irish-Step Angebote werden auch auf jeden Fall stattfinden, da in der Bürgerhalle in Balkhausen trainiert wird. Sofern die Delta-Variante nicht auch hier einen Strich durch die Rechnung macht...

## Jeder Schritt zählt - mit mehr Schritten zu einem längeren Leben

Die positive Wirkung von körperlicher Aktivität auf die Wahrscheinlichkeit, vorzeitig zu versterben, wurde bereits in mehreren Studien intensiv untersucht. Bereits vor 70 Jahren begannen hierzu die ersten wissenschaftlichen Untersuchungen. Die objektive Interpretation war aber schwierig, da in den meisten Fällen die Probanden schriftlich befragt worden waren. Nun liegt aber eine neue Studie vor, bei der die Schrittzahlen von 16.732 im Durchschnitt 72 Jahre alten US-amerikanischen Frauen 5 Jahre lang objektiv anhand von Schrittzählern erfasst und in einer Nachbeobachtung mit den erfolgten Todesfällen verglichen wurden. Die Ergebnisse waren eindeutig: Das Risiko frühzeitig zu sterben nahm mit zunehmender Schrittzahl deutlich ab.

Die Studienergebnisse bestätigen, dass Gehen eine der sichersten und einfachsten Möglichkeiten ist, Fitness und Gesundheit zu verbessern, einschließlich der Herzgesundheit. Die Fitness-Richtlinien der American Heart Association für Erwachsene empfehlen mindestens 150 Minuten pro Woche moderate oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität oder eine Kombination aus beidem.

Mithilfe der erfassten Daten konnten die Wissenschaftler die Auswirkungen von ununterbrochenen Schritten (10 Minuten oder länger) mit gelegentlichen kurzen Spurts wie z. B. Treppensteigen und allgemeinen täglichen Aktivitäten während des Tages vergleichen.

Bei der Gruppe jener Probandinnen, die ihre Schrittzahl anfänglich um 1.000 Schritte pro Tag steigerten, konnte die Sterblichkeit um 28 Prozent gesenkt werden. 32 Prozent weniger Todesfälle in der Nachbeobachtungsphase wurden sogar bei jenen Teilnehmerinnen festgestellt, die täglich zusätzlich mehr als 2.000 Schritte am Stück absolvierten.

Eine frühere Analyse der gleichen Frauen ergab zudem, dass diejenigen, die 4.500 Schritte pro Tag machten, ein signifikant geringeres Sterberisiko hatten als die am wenigsten aktiven Frauen. Positive Ergebnisse ergaben sich auch, wenn die Strecke nicht am Stück, sondern zusätzlich im Rahmen der Alltagsaktivität erfolgten. Insofern kann auch „nebenbei“ viel für die Gesundheit gemacht werden.

Quelle: vgl. <https://www.mdr.de/wissen/mehr-schritte-laenger-leben-dem-tod-davon-laufen-100.html>

# 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. September 2021** 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, als 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. September 2021 an!! Wir freuen uns über jede Anmeldung!**

Bitte nehmt Euch etwas Verpflegung mit! **Helm ist Pflicht!**

Termine und Informationen	
<b>TERMIN</b>	Sonntag, 26. September 2021, 10 Uhr
<b>Dauer</b>	flexibel, je nach Interesse
<b>Kosten</b>	keine, Spende oder Mitgliedschaft willkommen
<b>Treffpunkt</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Auskunft &amp; Anmeldung</b>	Bernd & Tobias Morauf Tel: 0171/9308047 <a href="mailto:tobias@morauf.de">tobias@morauf.de</a>



# Events

---

## Fotoworkshop: Landschaftsfotografie im Lautertal

Das Lautertal kann mit einer Vielzahl von landschaftlichen Vorzügen aufwarten: Sanfte Hügel und verwunschene Täler wechseln sich dort ab, pittoreske Einzelbäume, Pferde- und Rinderherden verschönern diese einmalige Kulturlandschaft. In diesem Fotokurs widmen wir uns der Landschaftsfotografie. Wir gehen der Frage nach, welche Kameraeinstellungen sinnvoll sind und



wie Bildkompositionen so gestaltet werden, dass sie für das Auge des Betrachters besonders ansprechend wirken. Es wird einen Exkurs zur Wetterfotografie geben, bei dem Sie lernen, wie Sie besonders stimmungsvolle Wetterstimmungen vorhersagen können.

Wir ziehen in den frühen Morgenstunden gemeinsam los, um den Sonnenaufgang mitzuerleben. Es ist von Vorteil, sich vorab mit den Einstellungen Ihrer Kamera vertraut zu machen.

Mitzubringen sind Kamera (vorzugsweise Spiegelreflexkamera), Objektive (Weitwinkel-, Teleobjektiv), geladene Akkus und Speicherkarten, Stativ und Filter für die Landschaftsfotografie (Verlaufs- und Polarisationsfilter). Bei ungünstiger Witterung wird ein Ersatztermin vereinbart oder eine alternative Location gewählt. Der Treffpunkt wird zusammen mit einer ausführlichen Beschreibung der Tour ein paar Tage vorher den angemeldeten Teilnehmern bekannt gegeben.

Termine und Informationen	
<b>TERMIN</b>	Donnerstag, 28. Oktober 2021, 7:00 Uhr
<b>Dauer</b>	ca. 3 Stunden
<b>Kosten</b>	Mitglieder 35 € / Nichtmitglieder 40 €
<b>Auskunft &amp; Anmeldung</b>	Yvonne Albe <a href="mailto:y.albe@web.de">y.albe@web.de</a>
<b>Maximale Teilnehmeranzahl</b>	4

# Events

---

## Wir warten auf das Christkind

Verbringen Sie die oft nervige Zeit bis zur Bescherung mit Ihren Kindern bei uns auf der Weide mit unseren Lamas.

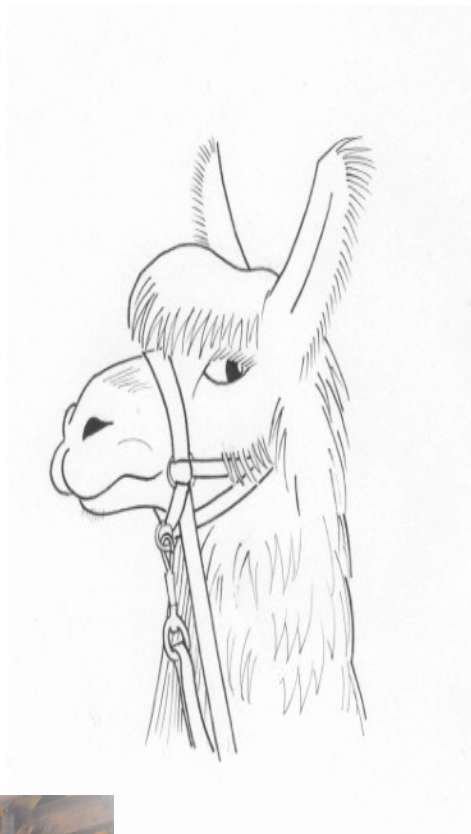
(Erwachsene Begleitperson zwingend erforderlich)

Anmeldung nicht notwendig.

Teilnahme kostenfrei

Ort: Weide unterhalb vom Berggarten

Beerbach - Lamas



### Termine und Informationen

#### Termin

Freitag, 24. Dezember 2021 13 - 15 Uhr

#### Dauer

2 Stunden

#### Kosten

keine, Spende oder Mitgliedschaft willkommen

#### Kontakt

[beerbach-lamas@gmx.de](mailto:beerbach-lamas@gmx.de)

# Kinderkurse

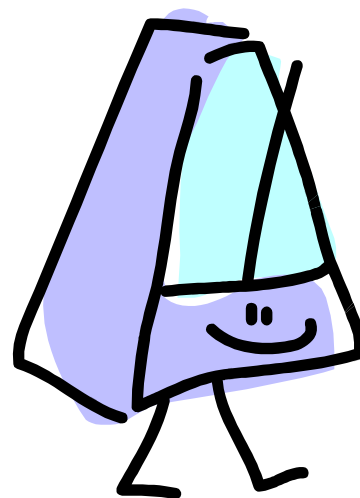


## Teddys Rhythmusschule für Kinder

### 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. Übergangsweise kann der Kurs auch **online** angeboten werden. Termin und Uhrzeit werden bei Zustandekommen einer Gruppe bekanntgegeben.

**Link für den Kurs nach Anmeldung beim Kursleiter, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.**

Termine und Informationen	
<b>TERMIN</b>	Einmal pro Woche nach Absprache
<b>Kurs Herbst</b>	6 mal ab dem 30. August 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 14 € / Nichtmitglieder 17 €
<b>Kurs Winter</b>	9 mal ab dem 25. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 26 €
<b>Ort</b>	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleiter</b>	Teddy McGibbie

# Kinderkurse

## Kinderchor

Viele Kinder singen gerne und haben eine von Natur aus schöne Singstimme. Singen harmonisiert Körper, Seele und Geist und ist gesundheitsfördernd. Bei Kindern fördert es die sprachliche und musikalische Entwicklung. Das Erlebnis gemeinsamen Singens hat eine verbindende Wirkung und stärkt den Gemeinschaftssinn.



Gemeinsam erlernen wir Melodie und Text bekannter Kinder- und Volkslieder. Auch Grundlagen der Stimmbildung wie Atmung, Rhythmus, Stimmsitz u.v.m. werden erarbeitet. Der Kurs wird für zwei Altersgruppen angeboten:

- Kinderchor I für ca. 6 - 10 jährige
- Kinderchor II für ca. 10 - 16 jährige.

Für Fragen und Details rufen Sie mich gerne an unter 0172 - 571 25 42.

Termine und Informationen	
<b>KINDERCHOR I</b>	dienstags 17:00 - 18:00 Uhr
<b>KINDERCHOR II</b>	dienstags 18:00 - 19:00 Uhr
<b>Kurs Herbst</b>	6 mal ab dem 31. August 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 14 € / Nichtmitglieder 17 €
<b>Kurs Winter</b>	9 mal ab dem 26. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 26 €
<b>Ort</b>	Ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
<b>Kursleiterin</b>	Friederike Weyrauch

# Musisches

---

## Singen: Liederzauber

Singen harmonisiert Körper, Seele und Geist und ist gesundheitsfördernd. Dieser Sing-Kurs richtet sich ausdrücklich auch an Eltern und andere Personen, die beruflich oder privat mit Kindern zu tun haben. Das direkte Hören von Liedern durch eine bekannte Person fördert bei Kindern die sprachliche und musikalische Entwicklung und hat eine positive emotionale Wirkung.

Das private Singen, sei es allein, zum Einschlafen der Kinder oder gemeinsam am Lagerfeuer, ist ein wunderschönes, bereicherndes und verbindendes Erlebnis. Diese Tradition wird hier neu angeregt. Ziel ist, traditionelle deutschsprachige Lieder sicher in Melodie und Text vorzutragen und mitzusingen.

Auch die Grundlagen der Stimmbildung fließen in den Kurs ein - Stimmsitz, Stimmlage, Atmung, Rhythmus, Textverteilung u.v.m.



Termine und Informationen	
<b>TERMIN</b>	dienstags 20:00 - 21:00 Uhr
<b>Kurs Herbst</b>	6 mal ab dem 31. August 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
<b>Kurs Winter</b>	9 mal ab dem 26. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 26 € / Nichtmitglieder 36 €
<b>Ort</b>	Ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
<b>Kursleiterin</b>	Friederike Weyrauch



# 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 bewährten Muttersprachlern unterstützt.



Neue Teilnehmer willkommen!

Termine nach Absprache; bei Interesse bitte erfragen!

Ort: Ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach

### **Ansprechpartnerin:**

Heike Egner

Tel. 06257-81190

# 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.

Während der Kontaktbeschränkungen findet nur der Rehasport von 10:00 - 11:00 Uhr online statt. Wenn die Lockerungen der Kontaktbeschränkungen erfolgen, bitte bei der Kursleitung nachfragen, wann und wo Rehasport wieder stattfindet, bis die Bürgerhalle für die Vereine wieder zur Verfügung steht.

Termine und Informationen	
<b>TERMIN 1</b>	dienstags 9:00 - 10:00 Uhr
<b>TERMIN 2</b>	dienstags 10:00 - 11:00 Uhr
<b>Kurs Herbst</b>	6 mal ab dem 31. August 2021
<b>Kosten</b>	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
<b>Kurs Winter</b>	9 mal ab dem 26. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 26 € / Nichtmitglieder 36 €
<b>Ort</b>	Sportplatz oder Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleiterin</b>	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.



Link für den Kurs nach Anmeldung beim Kursleiter, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.

Termine und Informationen	
<b>TERMIN MONTAG</b>	montags 19:30 - 20:30 Uhr
<b>Kurs Herbst</b>	6 mal ab dem 30. August 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
<b>Kurs Winter</b>	9 mal ab dem 25. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 26 € / Nichtmitglieder 36 €
<b>TERMIN DONNERSTAG</b>	donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
<b>Kurs Herbst</b>	6 mal ab dem 2. September 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
<b>Kurs Winter</b>	8 mal ab dem 28. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
<b>Ort</b>	Sportplatz oder Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleiterin</b>	Daniela Ludwig



# Bewegung & Gesundheit

## Training 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.

Mit stets wechselnden Variationen und Bewegungskonzepten wird dem Bedürfnis des Rückens entgegengekommen, sich frei, entspannt und vielfältig zu bewegen.

**Link für den Kurs nach Anmeldung beim Kursleiter, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.**

Termine und Informationen	
<b>TERMIN</b>	dienstags 11:00 - 12:00 Uhr
<b>Kurs Herbst</b>	6 mal ab dem 31. August 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
<b>Kurs Winter</b>	9 mal ab dem 26. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 26 € / Nichtmitglieder 36 €
<b>Ort</b>	Sportplatz oder Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleiterin</b>	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. Optional kann die Schwierigkeit mit einer weichen bzw. wackligeren Unterlage gesteigert werden.

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

Termine und Informationen	
<b>TERMIN</b>	mittwochs 18:15 - 19:15 Uhr
<b>Kurs Herbst</b>	6 mal ab dem 1. September 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
<b>Kurs Winter</b>	9 mal ab dem 27. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 26 € / Nichtmitglieder 36 €
<b>Ort</b>	Bürgerhalle bei Hallensperrung ev. Gemeindehaus
<b>Kursleiterin</b>	Daniela Ackermann

# Bewegung & Gesundheit

## Stretching

Stretching 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 lindert 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. Es werden auch Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Mobilisation der Gelenke mit eingebaut und das Gleichgewichtstraining, das die Bewegungssicherheit erhöht und somit die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen verringert, spielt eine besondere Rolle.

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



Termine und Informationen	
<b>TERMIN</b>	mittwochs 17:00 - 18:00 Uhr
<b>Kurs Herbst</b>	6 mal ab dem 1. September 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
<b>Kurs Winter</b>	9 mal ab dem 27. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 26 € / Nichtmitglieder 36 €
<b>Ort</b>	SKG-Sportplatz bei Schlechtwetter SKG-Halle
<b>Kursleiterin</b>	Daniela Ackermann

# Bewegung & Gesundheit

## Schmerzfrei nach Liebscher & Bracht

Im Kurs werden mit verschiedenen sogenannten "Engpassdehnübungen nach Liebscher & Bracht" Faszien und Muskelpartien im ganzen Körper gedehnt und gleichzeitig gestärkt.

Bei regelmäßigem Training können Alarmschmerzen verschwinden und die Funktionsfähigkeit und Bewegungswinkel der Gelenke werden verbessert.

Mitmachen kann jeder, der etwas gegen seine Schmerzen und Verspannungen unternehmen möchte oder der präventiv beweglich und fit bis ins hohe Alter bleiben oder werden möchte.

Das Ziel ist ein gesundes Dehnen für mehr Mobilität und weniger Schmerzen nach Liebscher & Bracht.



### Was braucht man zum Training?

Bequeme Sportkleidung, eine Matte, einen Stuhl, Motivation und Freude an der Bewegung. Das Liebscher & Bracht - Set kann für den Kurs geliehen werden (Kaution 50 € für 4 Faszienrollen und -kugeln mit Schlaufe).

**Link für den Kurs nach Anmeldung beim Kursleiter, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.**

Termine und Informationen	
<b>TERMIN</b>	freitags 8:30 - 9:30 Uhr
<b>Kurs Winter</b>	6 mal ab dem 22. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
<b>Ort</b>	Nach Anmeldung bei der Kursleiterin erhalten Sie den Zugangslink für den Online-Kurs.
<b>Kursleiterin</b>	Susanne Kellner

# 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 eineinhalb 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.

**Anfragen gerne an den Kursleiter, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.**

Termine und Informationen	
<b>TERMINE</b>	Einmal pro Woche nach Absprache
<b>Kurs Herbst</b>	6 mal ab dem 30. August 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
<b>Kurs Winter</b>	9 mal ab dem 25. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 26 € / Nichtmitglieder 36 €
<b>Ort</b>	Unterschiedliche Orte in Ober-Beerbach und Steigerts
<b>Kursleiter</b>	Teddy McGibbie

# Bewegung & 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, bei der 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	
<b>TERMIN MONTAG</b>	montags 16:30 - 17:30 Uhr
<b>Kurs Herbst</b>	6 mal ab dem 30. August 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 14 € / Nichtmitglieder 17 €
<b>Kurs Winter</b>	9 mal ab dem 25. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 26 €
<b>TERMIN DONNERSTAG</b>	donnerstags 15:00 - 16:00 Uhr
<b>Kurs Herbst</b>	6 mal ab dem 2. September 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 14 € / Nichtmitglieder 17 €
<b>Kurs Winter</b>	9 mal ab dem 28. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 26 €
<b>Ort</b>	Reitverein Nieder-Beerbach
<b>Teilnehmeranzahl</b>	max. 4 Kinder pro Kurs
<b>Kursleiterin</b>	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.**

**Anfragen gerne per Mail an die Kursleiterin, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.**

Termine und Informationen	
<b>TERMIN MITTWOCH</b>	mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr
<b>Kurs Winter</b>	9 mal ab 27. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 41 € / Nichtmitglieder 54 €
<b>TERMIN FREITAG</b>	freitags 17:30 - 18:30 Uhr
<b>Kurs Winter</b>	8 mal ab 29. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 36 € / Nichtmitglieder 48 €
<b>Ort</b>	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
<b>Kursleiterin</b>	Vera Müller



# Bewegung & Gesundheit

## Vinyasa Yoga

**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 fließenden und dynamischen 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. Sonnengröße sowie einfache bis komplexe Flows, verbunden mit länger gehaltenen Asanas, sind Bestandteil der Yogastunden.

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

**Link für den Kurs nach Anmeldung beim Kursleiter, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.**

Termine und Informationen	
<b>TERMIN MONTAG</b>	montags 17.30 - 18:30 Uhr
<b>Kurs Herbst</b>	6 mal ab 30. August 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
<b>Kurs Winter</b>	6 mal ab 25. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
<b>Maximale Teilnehmerzahl</b>	max. 10 Teilnehmer pro Kurs
<b>Ort</b>	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
<b>Kursleiterin</b>	Caro Dalinger



# Bewegung & Gesundheit

## Prenatal Yoga

In diesem Prenatal Yoga Kurs dehnen und kräftigen wir den Körper mit verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) und stärken den Beckenboden.

Rückenschmerzen, Verspannungen oder andere schwangerschaftstypischen Symptome können damit gelindert werden.



Verschiedene Atem- und Entspannungsübungen helfen uns dabei, den Körper zu entspannen, innere Ruhe zu finden und in Kontakt mit dem ungeborenen Kind zu treten. Wir stärken damit außerdem das Körperbewusstsein und bereiten uns auf die Geburt vor.

Dieser Kurs richtet sich an alle schwangeren Frauen, egal in welcher Schwangerschaftswoche.

Der Kurs findet einmal pro Woche statt. Termine und Uhrzeit werden bei Zustandekommen einer Gruppe bekanntgegeben.

**Link für den Kurs nach Anmeldung beim Kursleiter, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.**

Termine und Informationen	
<b>TERMIN</b>	Einmal pro Woche nach Absprache
<b>Kurs Herbst/Winter</b>	8 mal ab 30. August 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
<b>Dauer</b>	75 Minuten pro Kurs
<b>Maximale Teilnehmerzahl</b>	max. 6 Teilnehmer pro Kurs
<b>Ort</b>	Nach Absprache
<b>Kursleiterin</b>	Caro Dalinger

# Bewegung & Gesundheit

---

## Irish Dance

Begeistern dich irische Tanzshows wie Riverdance und du magst das Tanzen zu irischer Musik? Ich bringe dir die Basistechnik und -schritte im Soft- und Hardshoe-Dancing bei. Du lernst Choreographien mit fundierter Technik. Für den Anfängerkurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Fragen und Informationen kontaktieren gerne die Kursleiterin.

### Mitzubringen ist:

- Bequeme Kleidung, gerne enge Hosen
- Etwas zu Trinken
- Softshoe-Dancing:  
Turn- oder Ballettschläppchen (für den Anfang) oder irish dance Softshoes
- Hardhoe-Dancing:  
Dance-Sneakers oder Lederschuhe mit Ledersohle (für den Anfang) Irish dance Hardshoes

Termine und Informationen	
<b>TERMIN ANFÄNGER</b>	freitags 19:00 - 20:00 Uhr
<b>Kurs Herbst</b>	6 mal ab dem 2. September 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
<b>Kurs Winter</b>	8 mal ab dem 28. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
<b>TERMIN FORTGESCHRITTEN</b>	freitags 20:00 - 22:00 Uhr
<b>Kurs Herbst</b>	6 mal ab dem 2. September 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
<b>Kurs Winter</b>	8 mal ab dem 28. Oktober 2021
<b>Kosten</b>	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
<b>Ort</b>	Bürgerhalle Balkhausen
<b>Kursleiterin</b>	Corinna Knöll

# Bewegung & Gesundheit

---

## Radfahren mit dem E-Bike

Geplant ist ein lockeres Ausfahren mit dem E-Bike (Touren, Trecking, Mountainbike, usw.) rund um Ober-Beerbach. Diese Gegend ist wunderschön.

Es gibt ausgeschriebene Radwege, die gemeinsam mit der Gruppe erkundet werden können. Wir fahren auf gut ausgebauten Wegen. Dabei wird auf jeden Rücksicht genommen.

Es können alle mitfahren, die ein E-Bike besitzen.



Voraussetzung ist ein E-Bike mit geladenem Akku und dem Wetter angepasste Kleidung. **Helm ist Pflicht** und dient zum eigenen Schutz!

Bitte meldet Euch vorab telefonisch an.

Termine und Informationen	
<b>TERMIN</b>	mittwochs 10:15 Uhr
<b>Dauer</b>	ca. 1,5 Stunden
<b>Kosten</b>	keine, Spende oder Mitgliedschaft willkommen
<b>Treffpunkt</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Anmeldung</b>	06257/83894 oder 0176/56795908
<b>Kursleiter</b>	Peter Plößer

# 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	
<b>TERMIN</b>	montags 18:00 Uhr
<b>Kosten</b>	keine; Spende oder Mitgliedschaft willkommen
<b>Treffpunkt</b>	Absprache per WhatsApp: 0176/56795908
<b>Kursleiter</b>	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	
<b>TERMIN</b>	montags 18:30 Uhr
<b>Dauer</b>	ca. 1 Stunde
<b>Kosten</b>	keine; Spende oder Mitgliedschaft willkommen
<b>Treffpunkt</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:lauftreff@beerbach-in-bewegung.de">lauftreff@beerbach-in-bewegung.de</a>
<b>Kursleiter</b>	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!

**Findet wieder statt, sobald die Bürgerhalle für uns wieder nutzbar ist. Für aktuelle Informationen wendet Euch bitte an die Kursleiterin!**

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



# Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

---

## Daniela Ackermann

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

Nach einer berufsbedingten Pause genieße ich seit 2018 mit dem Kurs „Rücken- und Ganzkörpertraining“ nicht nur den sportlichen Ausgleich zum Alltag, sondern vor allem die nette und unkomplizierte Vereinsatmosphäre von BiB. Besonders freut mich, dass ich 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](mailto: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](mailto:y.albe@web.de)

# Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

---

## **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 Bewegung. Es ist auch ein Lebensstil. Yoga hilft mir achtsamer mit meinem Körper umzugehen, Stress zu reduzieren und meine innere Ruhe zu finden. Es gibt mir neue Energie und Kraft in allen Lebenssituationen. Das habe ich vor allem nach der Geburt meiner Tochter wieder gemerkt. Diese Erfahrungen möchte ich an euch weitergeben.“



64291 Darmstadt  
Kleine Obergasse 5  
Tel.: 0151/18403782  
mail: [caro@yogamindfulness.de](mailto:caro@yogamindfulness.de)

## **Susanne Kellner**

“Individuell - ganzheitlich - natürlich: Das ist mein Grundsatz in meiner Heilpraxis seit über zehn Jahren für Mensch und Tier. Die Liebscher & Bracht - Methode ergänzt meine Therapieformen in meiner Praxis in Bensheim optimal. Sie bietet den Patienten die Möglichkeit, nach der Therapie selbst aktiv zu werden und etwas gegen chronische Gelenkprobleme zu tun.“

Heilpraktikerin und Klassische Homöopathin (SHZ- und Vithoulkas-Zertifikat), geprüfte Schmerztherapeutin nach Liebscher & Bracht, Dozentin an der Deutschen Heilpraktikerschule, geprüfte Tierheilpraktikerin; Naturheilverfahren und Ernährung.



Bensheim  
An der Stadtmühle 4  
Tel.: 06251/7074111  
mail: [Susanne.Kellner@t-online.de](mailto:Susanne.Kellner@t-online.de)  
homepage: [www.susanne-kellner.de](http://www.susanne-kellner.de)



# Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

---

## Corinna Knöll

“Bereits vor 20 Jahren habe ich als Jugendliche mit dem Irish Dance begonnen, begeistert von den fliegenden Füßen und der wunderschönen Musik. In meiner aktiven Tanzzeit habe ich an vielen Tanzwettbewerben auch auf internationaler Ebene wie Europa- und Weltmeisterschaften erfolgreich teilgenommen.

Seit über 10 Jahren vermittele ich Tänzerinnen und Tänzer, Anfängern sowie 'alten Hasen' Grundwissen und Techniken

des irischen Tanzes und freue mich, Tänzer und Tänzerinnen auf ihren ersten Schritten 'one, two, three' bis zum schwierigen 'klick' zu begleiten.“



Groß-Umstadt

Raibacher Tal 44

Tel.: 01781917440

mail: [corinna.knoell@gmx.de](mailto:corinna.knoell@gmx.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](mailto:atmung-und-bewegung@gmx.de)

homepage: [www.atmung-und-bewegung.de](http://www.atmung-und-bewegung.de)

# Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

---

## **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

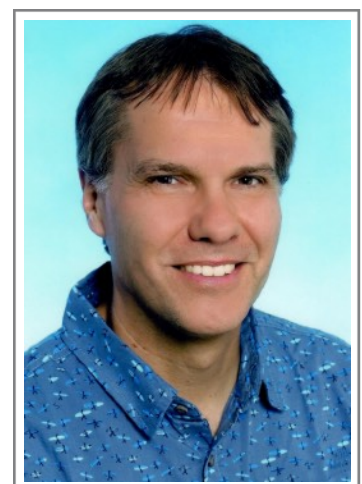
Tel.: 0152/29477623

mail: [teddy@mcgibbie.de](mailto:teddy@mcgibbie.de)

homepage: [www.mcgibbie.de](http://www.mcgibbie.de) & [www.hallanshakers.de](http://www.hallanshakers.de)

## **Bernd Morauf**

"Ein Leben ohne Sport ist für mich undenkbar. Von der leistungssportlich betriebenen Leichtathletik in der Jugend habe ich mich dem stressfreien Freizeitsport zugewandt (Jogging, Mountainbiking, Triathlon, Ski). Wenn Ober-Beerbach noch mehr "in Bewegung" kommen will, biete ich gern weitere Sport-Treffs an."



Ober-Beerbach

Neutscher Str. 20A

Tel.: 06257/85050

mail: [morauf@gmx.de](mailto:morauf@gmx.de)

# Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

---

## 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

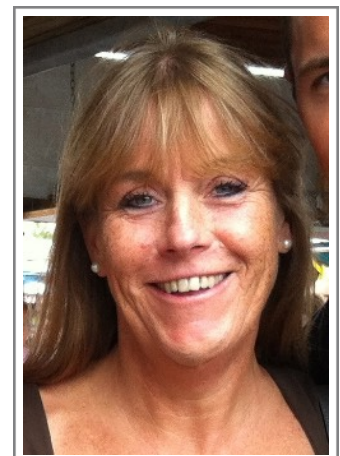
Tel.: 06257/9699058

mail: [bib-qigong@web.de](mailto:bib-qigong@web.de)

homepage: [www.qigong.veramueller.de/kurse/](http://www.qigong.veramueller.de/kurse/)

## 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](mailto:bettina.pedurand@arcormail.de)

# Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

---

## Peter Plößer

“Ich wurde 1956 in Ober-Beerbach geboren und habe keine sportlichen Talente. Trotzdem bewege mich gerne in der Natur! Vor einigen Jahren habe ich Nordic-Walking für mich entdeckt und dann später auch das Radfahren mit einem E-Bike. Zusätzlich zu dem Walking-Treff biete ich nun auch den neuen Kurs “Radfahren mit dem E-Bike” an und freue mich auf viele Teilnehmer. In der Gruppe Sport zu treiben, macht immer mehr Spaß!

Dass Bewegung gesund ist, spüre ich am eigenen Körper. So habe ich langsam aber stetig ca. 20kg abgenommen und brauche viel weniger Medikamente.”



Ober-Beerbach

Tel.: 0176/56795908

mail: [peter.ploesser@unitybox.de](mailto:peter.ploesser@unitybox.de)

## 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 zu “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](mailto:tamara.stirnat@gmail.com)

# Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

---

## Friederike Weyrauch

„In meinem Beruf als Sängerin und Komponistin erlebe ich immer wieder, wie viel Freude Singen bereitet. Gesang wirkt bereichernd auch im Alltag. Viele Menschen haben heute den natürlichen Bezug zu ihrer Stimme und dem Gesang verloren. In meinen Kursen biete ich die Gelegenheit, entspannt und mit Freude traditionelle Lieder zu lernen oder wieder aufzufrischen und gemeinsam zu singen. Als Sängerin konzertierte ich solistisch und in Kammermusik-Projekten, so u.a. auch mit meinem Ensemble SILBERTAU. An der Musikschule Seeheim unterrichtete ich Gesang und Klavier. In Ober-Beerbach biete ich Einzelunterricht für Gesang bei mir zuhause an.“



Ober-Beerbach

Erbacher Str. 18

Tel.: 0172/5712542

mail: [friederike.weyrauch@gmx.de](mailto:friederike.weyrauch@gmx.de)

homepage: [www.liederzauber.de](http://www.liederzauber.de) & [www.weyrauchsopran.de](http://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](http://www.beerbach-in-bewegung.de)

Kontakt: [vorstand@beerbach-in-bewegung.de](mailto:vorstand@beerbach-in-bewegung.de)



## Unser Vorstand

---

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

# 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.

**Beerbach in Bewegung Verein für Sport und Kultur e.V.**  
**Im Berggarten 7**  
**64342 Seeheim-Jugenheim**

Gläubiger-Identifikationsnummer DE69ZZZ00000471117  
Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

## **SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige den Verein Beerbach in Bewegung e.V., Zahlungen für Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Beerbach in Bewegung e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name (Kontoinhaber)

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl und Ort

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut (Name und BIC)

DE \_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Die Einzugsermächtigung kann von der/dem Unterzeichnenden jederzeit schriftlich widerrufen werden.

### **Bankverbindung:**

#### **Beerbach in Bewegung e.V.**

IBAN: DE49 5085 0150 0024 0060 85

Sparkasse Darmstadt BIC: HELADEF1DAS



# 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.

**Beerbach in Bewegung Verein für Sport und Kultur e.V.**  
**Im Berggarten 7**  
**64342 Seeheim-Jugenheim**

Gläubiger-Identifikationsnummer DE69ZZZ00000471117  
Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Verein Beerbach in Bewegung e.V., Zahlungen für Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Beerbach in Bewegung e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name (Kontoinhaber)

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl und Ort

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Kreditinstitut (Name und BIC)

DE \_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Die Einzugsermächtigung kann von der/dem Unterzeichnenden jederzeit schriftlich widerrufen werden.

### Jahresbeiträge für die Mitgliedschaft:

- Kind bis zu 5 Jahren kostenfrei
- Kind/Jugendliche(r),  
    Auszubildende(r), SchülerInnen, StudentInnen bis 25 Jahre      € 24,00
- Erwachsene(r), Regelbeitrag      € 48,00
- Erwachsene(r), ermäßigter Beitrag (RentnerInnen)      € 36,00
- Familie, Regelbeitrag      € 72,00

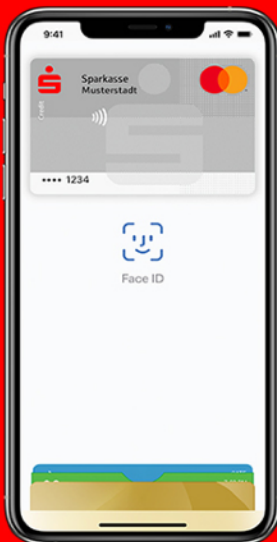
# BiB-Stundenplan

---

## 30. August - 22. Dezember 2021

<b>Zeit</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>8:30</b>					Schmerzfrei
<b>9:00</b>		Rehasport			
<b>10:00</b>		Rehasport	Radfahren mit dem E-Bike		
<b>11:00</b>		Rückentraining			
<b>11:30</b>					
<b>15:00</b>				Spielerisches Voltigieren	
<b>16:30</b>	Spielerisches Voltigieren				
<b>17:00</b>		Kinderchor I	Stretching	Kinderchor	
<b>17:30</b>	Vinyasa Yoga				Qigong
<b>18:00</b>	Walking-Treff	Kinderchor II	Rücken- & Ganzkörpertraining	Walking-Treff	
<b>18:30</b>	Lauftreff				
<b>19:00</b>		Badminton	Qigong		Irish Dance
<b>19:30</b>	Wohltaten Rücken				
<b>20:00</b>		Singen Liederzauber		Wohltaten Rücken	Irish Dance

**\*Mit dem  
iPhone bezahlt.**



# Apple Pay? Ganz normal.

**Einfach, sicher und vertraulich  
bezahlen. Mit der Sparkasse  
und Apple Pay.**

