

Mountainbiking

NEU/AKTUELL

Adventsfeier

Warten auf
das Christkind

B e e r b a c h i n

B i B

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



Programm vom 29.9. - 16.12.2016



Inhaltsverzeichnis

BiB-Allgemeines

Rückblick.....	4
Ausblick.....	5
Adventsfeier 2016.....	6
Mountainbiking.....	7
Wir warten aufs Christkind	8
Gesundheitsnews.....	9/10

Musisches

Teddys Rhythmuschule für Kinder.....	11
--------------------------------------	----

Bildung

English for Oldies.....	12
Englisch Conversation.....	13

Bewegung & Gesundheit

Rehasport-Wohltaten für Rücken und Gelenke.....	14
Wohltaten für den Rücken.....	15
Move On - Rücken & Fitness.....	16
Achtsamkeit für Frauen.....	17
Qigong.....	18
Irish Step Dancing.....	19
Walking-Treff.....	20
Lauf-Treff.....	21
Badminton-Treff für Fortgeschrittene.....	22
Offener Tanz-Treff.....	23

Kooperation mit Szenenwechsel



Lachyoga.....	24
Squaredance-Schnupperkurs.....	24
Walk and Talk / Laafe und Babbele.....	25

Informationen & Anmeldung

KursleiterInnen & ReferentInnen.....	26-29
Vorstand & Kontakt.....	30
Kursanmeldung / SEPA-Lastschriftmandat.....	31/32
Beitrittserklärung / SEPA-Lastschriftmandat.....	33/34
BiB Stundenplan.....	35

Zusammenstellung des Programmheftes: Daniela Ludwig & Tobias Morauf

Kontakt: über BiB-Vorstand

Vorschau Programm Frühling / Sommer 2017

- 🌀 Redaktionsschluss: 1.12.2016
- 🌀 Erscheinungstermin / Verteilung: 27.12.2017
- 🌀 Programmzeitraum: 9. Januar - 30. Juni 2017



Rückblick

Die diesjährige Hauptversammlung fand unter guter Bewirtung von Burmähls in der Kegelbahn statt. Es standen vor allem die Vorstandswahlen an, da ja ein neues Mitglied für Grete Ruff, die wir nach wie vor sehr vermissen, gefunden werden musste. Zum Glück mussten wir nicht lange suchen und freuen uns sehr, dass sich Bettina Pédurand bereit erklärt hat, uns tatkräftig zu unterstützen.



Ausblick

Skifreizeit 2017

Unsere Skifreizeit findet diesmal vom 27. Januar - 29. Januar 2017 statt.

Die letzte Skifreizeit in der Auenhütte an der Ifen-Talstation im Kleinwalsertal war ein voller Erfolg. Warum sollten wir daran etwas ändern? Somit geht es auch im nächsten Jahr dorthin.

Einzigste Neuerung: Die Abfahrtszeit am Freitag wird wieder von 12 auf 14 Uhr verlegt. Die Zeugnisausgabe in Hessen findet eine Woche danach statt.



Foto: Alpin-Treff

Aufgrund vieler kurzfristiger Absagen bei den letzten Skifreizeiten muss die Anmeldung verbindlich sein: Kann bei Absage keine Ersatzperson mehr nachrücken, wird eine Stornogebühr von 50 Euro pro Person erhoben. Ansonsten zählt das Datum der Anmeldung für die Reihenfolge der Teilnahme (min. 35 - max. 50)

Die verbindliche Anmeldung ist bereits auf unserer Homepage freigeschaltet: www.beerbach-in-bewegung.de

Dort findet Ihr auch alle weiteren Informationen.

Events

Adventsfeier 2016

Alle Mitglieder und Kursleiter sind ganz herzlich eingeladen zu unserer Adventsfeier am Freitag, den 25. November 2016:

Wie immer ab 19:30 Uhr im festlich geschmückten (und deshalb kaum wiederzuerkennenden) Raum "Rottmannsdorf" in der Bürgerhalle.



Getränke und Essen werden wir stellen. Wer unser Buffet noch mit Häppchen, Salat, Nachtisch oder Plätzchen bereichern will, den werden wir ganz bestimmt nicht daran hindern.

Bitte tragt den Termin gleich in Euren Kalender ein!

 Sparkasse
Darmstadt

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 Schwierigkeitsgrade von Leicht bis Schwer besitzen.

Es wird uns ein Vergnügen sein, die Teilnehmer über Stock und Stein zu führen.

Am **Sonntag den 25. September 2016** 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 müssen, 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 18. September an!!

Wir freuen uns über jede Anmeldung!

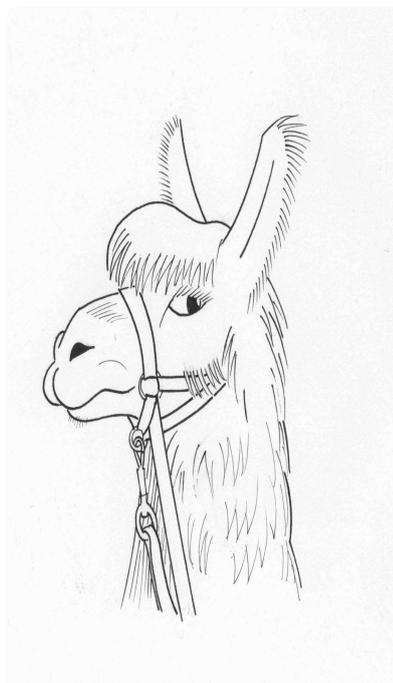
Bitte nehmt Euch etwas Verpflegung mit! Helm ist Pflicht!

Termine und Informationen	
Termin	Sonntag, 25. September 10 Uhr
Dauer	flexibel je nach Interesse
Treffpunkt	Ober-Beerbach, Bürgerhalle
Kosten	keine, Spenden willkommen
Auskunft & Anmeldung	Bernd & Tobias Morauf Tel: 0176/47978096 tobias@morauf.de

Events

 Wir warten auf das Christkind

24. Dezember 2016
13:00 bis 15:00 Uhr
Wir warten aufs Christkind



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

(Erwachsene Begleitperson
zwingend erforderlich)

Anmeldung nicht erforderlich.

Teilnahme kostenfrei

Ort: Weide unterhalb vom Berggarten



Zehn Tipps für ein gesundes, langes Leben

Jeder wünscht sich, möglichst lange gesund und fit zu bleiben. Mit einem gesunden Lebensstil kann man selbst einiges dazu beitragen. Die wichtigsten Faktoren sind Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schlaf, Verzicht auf Genussgifte und eine positive Lebenseinstellung. Eine bewusste Lebensweise erhöht Ihre Chancen, bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Hier 10 wichtige Tipps, was Sie selbst tun können, um Ihre Gesundheit und Lebensqualität lange zu bewahren:

1. Richtige Ernährung

Kaum etwas ist wichtiger für den Erhalt der Gesundheit als eine gesunde Ernährung. Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, am besten roh, in allen Farben und Sorten. Wenig Fleisch, viele pflanzlichen Kohlenhydrate, reichlich Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte und wenig Fett – das erhält nicht nur unsere Lebensfunktionen, sondern stärkt auch das Immunsystem.

2. Ausreichend Trinken

Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus: Da Wasser nicht nur wichtiger Teil der Körperzellen, sondern auch Hauptbestandteil des Blutes ist, kann das Blut nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken. Der gesamte Körper wird schlechter versorgt, Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Geeignete Durstlöscher sind Wasser, Fruchtschorle oder Kräutertee. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt dem erwachsenen Menschen täglich eine Aufnahme von mindestens zwei Litern Flüssigkeit.

3. Regelmäßige Bewegung

Regelmäßiger Ausdauersport ist gut für Körper und Seele und die beste Methode, den Körper in Form und den Organismus auf Touren zu bringen. Sport hilft die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, Stress-Symptome zu senken und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht und Osteoporose vor. Selbst die Gehirnleistung im Alter wird positiv beeinflusst.

Jede Art körperlicher Bewegung trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei: Das Minimum, um Krankheiten vorzubeugen, liegt bei einer halben Stunde leichter Bewegungen 5-7-mal pro Woche. Dabei ist es nie zu spät, mit Sport anzufangen. Auch wer erst im Alter beginnt, profitiert praktisch sofort von den positiven Wirkungen.

4. Viel Frischluft und Licht

Sauerstoff weckt die Lebensgeister und mobilisiert die Abwehrkräfte. Gehen Sie deshalb – auch im Winter – jeden Tag an die frische Luft. Weiterer positiver Effekt, wenn wir uns draußen aufhalten: Wir bekommen mehr Licht ab, was auch unsere Stimmung bessert. Bei Tageslicht wird nämlich der Nervenbotenstoff Serotonin ausgeschüttet, der die Stimmung aufhellt. Selbst bei ganz schlechtem Wetter ist es draußen wesentlich heller als in geschlossenen Räumen. Zudem ist Licht wichtig für die Produktion von Vitamin D – unentbehrlich für starke Knochen.

5. Entspannung für den Ausgleich

Stress, Hektik und psychische Belastungen zehren an der Widerstandskraft; Störungen in der Balance von Spannung und Entspannung können zu ernsthaften psychischen und körperlichen Erkrankungen führen. Also spätestens wenn Stress und Hetze überhand nehmen, wird es Zeit, einen Gang zurückschalten. Entspannungstechniken wie autogenes Training, die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder Yoga können helfen, wieder zu Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu finden.

6. Genug und regelmäßig Schlafen

Schlaf ist ein Grundbedürfnis, das wir ebenso regelmäßig befriedigen müssen wie Essen und Trinken. Er ist unverzichtbare Lebensgrundlage und die Voraussetzung für Entwicklung, Wohlbefinden und Gesundheit. Im Schlaf wird der Stoffwechsel einen Gang herunter geschaltet, dagegen arbeiten die Reparaturmechanismen auf Hochtouren. Das Immunsystem, die Verdauung, das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem und das Gehirn brauchen den Schlaf, um sich zu regenerieren. So zeigen neuere Studien beispielsweise, dass Menschen die regelmäßig zu wenig schlafen, ein vielfach erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt haben.

7. Reges Gehirn-Jogging

"Sich regen, bringt Segen" – dieser Spruch gilt nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unser Gehirn. Denn genau wie unsere Muskulatur will auch das Gehirn beschäftigt sein – und zwar ein Leben lang. Werden die grauen Zellen nicht auf Trab gehalten, bauen sie nämlich ab. Umgekehrt lässt sich das Gehirn trainieren wie ein Muskel. Um mental fit zu bleiben, brauchen die grauen Zellen täglich Training.

8. Gesundheitsrisiko Genussgifte

Rauchen ist gesundheitsschädlich und zwar jede Zigarette! Allerdings ist nie zu spät, um mit dem Rauchen aufzuhören – auch nach jahrelanger Nikotinabhängigkeit kommt es Ihrer Gesundheit zugute. So ist nach 10 Jahren Rauchstopp das Lungenkrebsrisiko wieder vergleichbar mit dem bei Nichtrauchern; nach 15 Jahren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Moderater Alkoholgenuss schadet in der Regel nicht – in Maßen genossen kann er durchaus positive Wirkungen haben.

9. Gesunde Beziehungen

Ob man es will oder nicht: Jeder ist eingebunden in ein Geflecht aus Beziehungen. Das Gelingen von zwischenmenschlichen Beziehungen ist ein wichtiger Faktor für die Lebensqualität, die psychische und körperliche Gesundheit. Lebendige und erfüllte Beziehungen – diese beginnen bei einer gesunden Beziehung zu sich selbst und zum Leben.

10. Ja zum Leben

Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung verfügen in der Regel über bessere psychische Bewältigungsstrategien. Sie setzen sich weniger Stress aus und schonen damit ihre Abwehrkräfte. Außerdem können positiv eingestellte Menschen besser über sich selbst lachen und zeigen dadurch Souveränität und Gelassenheit.

Offenheit, z. B. im Austausch mit Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Lebensstilen, hilft dabei, flexibel zu bleiben. Denn wer in sich ständig wiederholenden Lebensmustern gefangen ist, begrenzt seine Erfahrungsmöglichkeiten. Und nimmt sich die Chance, sein Gehirn rege bleiben zu lassen.

Quelle: gesundheit.de

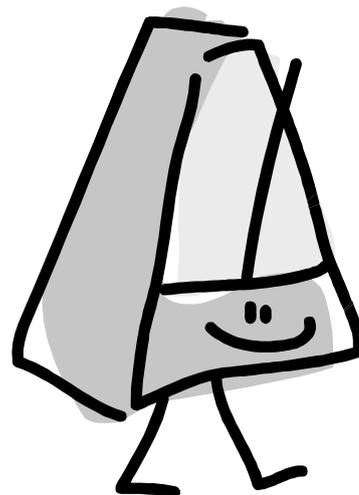
Musisches



Teddys Rhythmusschule für Kinder

Ohne Rhythmus funktioniert im Leben nichts. Die Kinder lernen spielerisch den Rhythmus in der Musik kennen, und sie lernen ihn zu begleiten. Sie werden sich im Takt bewegen, den Takt klatschend, stampfend oder mit Rhythmusinstrumenten nachvollziehen. Und so ganz nebenbei lernen sie sich zu konzentrieren und genau zuzuhören. Als Musiker und Kinderliedermacher bringe ich die nötige Kenntnis, den dazugehörigen Humor, die Musik (eigene und traditionelle Kinderlieder) und viele Percussion-Instrumente mit.

Es gibt Kurse für Kinder ab 3, ab 5 und ab 7 Jahren.



Termine und Informationen	
Termin Mittwoch	Es gibt zwei Termine mittwochs nachmittags (weitere Termine nach Absprache möglich)
Treffpunkt	Steinreihe 18 , Auf dem Steigerts (bei Teddy)
Kurs Herbst	7 mal ab dem 31. August 2016
Kosten	Mitglieder 16 € Nichtmitglieder 20 €
Kurs Winter	7 mal ab dem 2. November 2016
Kosten	Mitglieder 16 € Nichtmitglieder 20 €
Kursleiter	Teddy McGibbie

Bildung

English for Oldies

„Für (etwas) mehr Englisch ist es nie zu spät!“ Englisch/1

Der Grundkurs, der im September 2009 angefangen hat, wird auch - in leicht veränderter und kleinerer Besetzung - nach den Weihnachtsferien im ersten Halbjahr 2016 mit allen daran Interessierten fortgeführt. Dabei wird das Lehrbuch „English Network 2“ zu Grunde gelegt, hin und wieder angereichert mit anderen Materialien. Der Kurs trifft sich seit einiger Zeit jeden Montag von 9:00 bis 11:00 Uhr und arbeitet selbständig in einer vorher vereinbarten Privatwohnung ohne die Kursleiterin am Lehrbuch weiter. An jedem ersten Montag im Monat ist die Kursleiterin dagegen anwesend und kann dann auch Fragen klären, die für die Mitglieder in ihrer Abwesenheit offen geblieben sind.

Natürlich nimmt der Kurs gern alle neuen Mitglieder auf, die einige Grundkenntnisse in Englisch haben und diese schrittweise erweitern, festigen und vertiefen wollen. Für Interessenten, die über bessere Grundkenntnisse verfügen und diese in der Praxis (sprechend und zuhörend) festigen wollen, steht ein Gesprächskreis zur Verfügung (siehe folgende Ankündigung).

Im Zweifelsfall kann man sich vorher von mir oder Daniela Ludwig (telefonisch) beraten lassen.

Termine und Informationen	
Termin Montag	wöchentlich montags 9:00 - 11.00 Uhr Ab 29. August insgesamt 14 Sitzungen (Pause während der Schulferien)
Treffpunkt	privat bei einem der Mitglieder (nach Vereinbarung)
Kosten	keine, Spenden willkommen
Kursleiterin	Margret Modrow-Weimann

Bildung

English Conversation

Für InteressentInnen, die über gewisse Grundkenntnisse des Englischen verfügen bzw. einige Praxis in seiner Anwendung haben und ihre Fertigkeiten sprechend und zuhörend verbessern und festigen wollen, treffen wir uns einmal im Monat am ersten Montag von 19:00 bis 20:30.

Als Themen unserer Gespräche kommt alles in Frage, was die TeilnehmerInnen bewegt und interessiert; eher selten wird man das schon im vorangegangenen Treffen vereinbaren. Dabei wird auch der Ort festgelegt, wo das nächste Treffen stattfindet. Die Gruppe trifft sich auch innerhalb der Schulferien.

Wer weitere Fragen zu dieser kostenlosen Veranstaltung hat, kann diese mit mir telefonisch klären.

Termine und Informationen	
Termin Montag	jeden ersten Montag im Monat 9:00 - 11.00 Uhr Ab 5. November
Treffpunkt	privat bei einem der Mitglieder (nach Vereinbarung)
Kosten	keine, Spenden willkommen
Kursleiter	Klaus Weimann

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 Dienstag	dienstags 9:00 - 10:00 Uhr
Treffpunkt	Bürgerhalle
Kurs Herbst	7 mal ab dem 30. August 2016
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	7 mal ab dem 1. November 2016
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
Kursleiterin	Daniela Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Wohltaten für den Rücken

Dieser Kurs ermuntert uns zu einem bewussteren Umgang mit unserem Rücken. Es ist nicht schwer, es unserem Rücken leichter zu machen!

Wahrnehmungsübungen helfen uns, ein Gefühl für unsere Haltung zu entwickeln; mit funktioneller Gymnastik mobilisieren, dehnen und stärken wir unseren Rücken. Wir sprechen auch über die Ursachen von Rückenbeschwerden und über Möglichkeiten zur Vorbeugung und Linderung.

Die Krankenkassen erkennen in der Regel den präventiven Charakter des Kurses an und übernehmen 80% der Kursgebühren.

Termine und Informationen	
<u>Termin Montag</u>	montags 19:30 - 20:30 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 29. August 2016
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	7 mal ab dem 31. Oktober 2016
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
<u>Termin Donnerstag</u>	donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 1. September 2016
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	7 mal ab dem 3. November 2016
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
Treffpunkt	Bürgerhalle
Kursleiterin	Daniela Ludwig

Bewegung & Gesundheit



Move On: Kräftigungs- & Stabilitätstraining für Rücken und Fitness

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.

Die Krankenkassen erkennen in der Regel den präventiven Charakter des Kurses an und übernehmen 80% der Kursgebühren.



Termine und Informationen	
Termin Dienstag	dienstags 10:00 - 11:30 Uhr
Treffpunkt	Bürgerhalle
Kurs Herbst	7 mal ab dem 30. August 2016
Kosten	Mitglieder 30 € Nichtmitglieder 41 €
Kurs Winter	7 mal ab dem 1. November 2016
Kosten	Mitglieder 30 € Nichtmitglieder 41 €
Kursleiter	Daniela Ludwig

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 min. einfach gutgehen lassen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke und ein Kissen mitbringen.

Termine und Informationen	
Termin Dienstag	dienstags 19:15 - 20:45 Uhr
Treffpunkt	Eierstädter Str. 23 Ober-Beerbach
Kurs Herbst	7 mal ab dem 30. August 2016
Kosten	Mitglieder 32 € Nichtmitglieder 42 €
Kurs Winter	7 mal ab dem 1. November 2016
Kosten	Mitglieder 32 € Nichtmitglieder 42 €
Kursleiterin	Andrea Kästner

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.

Termine und Informationen	
Termin Mittwoch	mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 31. August 2016
Kurs Winter	7 mal ab dem 2. November 2016
Termin Donnerstag	donnerstags 8.45 - 9:45 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 1. September 2016
Kurs Winter	7 mal ab dem 3. November 2016
Termin Freitag	freitags 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 2. September 2016
Kurs Winter	7 mal ab dem 4. November 2016
Treffpunkt	evangelisches Gemeindehaus
Kosten Kurse Herbst	Mitglieder 32 €
	Nichtmitglieder 42 €
Kosten Kurse Winter	Mitglieder 32 €
	Nichtmitglieder 42 €
Kursleiter	Vera Müller

Bewegung & Gesundheit

Irish Step Dancing

Der Kurs richtet sich an alle, die von der mitreißenden Musik, den fliegenden Beinen und den rasanten Rhythmen irischer Tanzshows begeistert sind.

In diesem Kurs werden Basistechniken und -schritte im Softshoe-, Hardshoe- und Céilí-Dancing (traditionelle irische Gruppentänze) erlernt und in einfachen, aber schon vorzeigbaren, traditionellen Choreographien vertieft.

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

Für nähere Informationen und Anmeldung können sie mich gerne kontaktieren.

Mitzubringen:

-bequeme Kleidung, etwas zu Trinken

Schuhwerk:

Softshoe-Dancing

-für den Anfang reichen Turn-Schläppchen

Hardshoe-Dancing (Step-Dancing)

-Dance-Sneakers oder Hallensportschuhe

Termine und Informationen	
Termin Montag (NEU!) Anfänger	montags, Uhrzeit bei Interesse erfragen.
Kurs Herbst/Winter	14 mal ab dem 29. August 2016
Treffpunkt	Bürgerhalle, Raum Rottmannsdorf
Termin Mittwoch	mittwochs 19 - 20 Uhr mittwochs 20 - 21 Uhr
Kurs Herbst/Winter	14 mal ab dem 31. August 2016
Treffpunkt	Bürgerhalle, Raum Cunersdorf
Kosten pro Kurs	Mitglieder 40 € Nichtmitglieder 55 €
Kursleiter	Antje Schön

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	wöchentlich donnerstags 18:00 Uhr
Treffpunkt	Hof Grünau
Kosten	keine, Spenden 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
Treffpunkt	Bürgerhalle
Kosten	keine, Spenden willkommen
Anmeldung	lauftreff@beerbach-in-bewegung.de
Kursleiter	Bernd Morauf

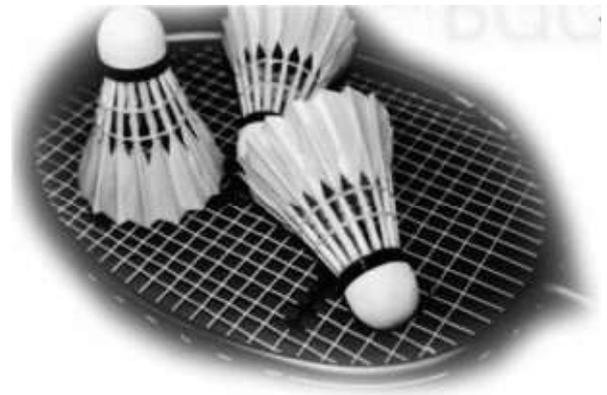
Bewegung & Gesundheit

Badminton-Treff

Badminton kann sowohl von zwei als auch von vier Spielern als Doppel oder Mixed gespielt werden. Ziel ist es, den Ball so über das Netz in die gegnerische Feldhälfte zu schlagen, dass der Gegner ihn nicht regelgerecht zurückschlagen kann.

Es fördert wegen der Schnelligkeit und der großen Laufintensität die körperliche Fitness, Reflexe und Kondition.

Der Wechsel zwischen hart geschlagenen Angriffsbällen, angetäuschten Finten sowie präzisiertem, gefühlvollem Spiel am Netz ist es, was die Faszination Badminton ausmacht.



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

Termine und Informationen	
Termin	dienstags 19:00 - 23:00 Uhr
Treffpunkt	Bürgerhalle
Kosten	keine, Spenden willkommen
Kursleiter	Bettina Pédurand

Bewegung & Gesundheit

Offener Tanz-Treff

In Ober-Beerbach wird montags immer gerne getanzt!

Es finden unregelmäßig freie Tanztreffs statt.

Bei Interesse einfach nachfragen!

Tanzwillige wenden sich an:

Antje64342@googlemail.com

oder  81602,

um Genaueres zu erfahren.



Termine und Informationen	
Termin	montags 20:30 Uhr
Treffpunkt	Bürgerhalle
Kosten	keine, Spenden willkommen
Kursleiter	Antje Lauer-Loch

Kooperation mit Szenenwechsel



Lachyoga

Dein Leben gelassen genießen

Lachyoga wirkt wie Urlaub vom Alltag. Lachen gibt Energie und Gelassenheit, verstärkt Arbeitsmotivation, Teamgeist und Lebensfreude.

Das muss man erlebt haben!

Ein Wechselspiel zwischen dynamischen Lach- und Atemübungen, auflockernden Dehnungen sowie Entspannung fördert Fitness für Geist und Körper.

Erlebe Gruppendynamik, Selbstachtsamkeit, Reflexion und Feedback und bereichere Dein Leben mit neuen Impulsen und für Deinen Alltag passenden Ideen.

Entdecke verborgene Potentiale in Dir und hole Dir Inspirationen für innere Zufriedenheit.

Überzeuge Dich selbst!

- Fr 23.09.2016, 19 - 21.30Uhr
- Gebühr: € 18,-
- Mitglieder: € 15,-
- Kursleitung: Heli Europaeus



Squaredance-Schnupperkurs

Sie lernen in diesem Workshop Squaredance Figuren kennen, die Sie sofort anwenden können. Spüren Sie die Freude und Energie, die beim Tanzen entsteht, und nehmen Sie diese mit in Ihren Alltag!

Square Dance ist eine gesellige Form der amerikanischen Folklore. Zu flotter Western-Musik oder auch Pop-Sounds werden in Gruppen von jeweils vier Paaren verschiedene Figuren miteinander getanzt. Dabei wird nach den Ansagen eines Callers getanzt.

Da überall auf der Welt die gleichen Figuren benutzt werden, kann jeder, der irgendwo Square Dance gelernt hat auch überall mittanzen. Ob mit Partner oder ohne, bald ist man Teil eines Kreises, in dem jeder jedem freundschaftlich begegnet. Es gibt keinen Wettbewerb, nur Spaß am Beisammensein mit Musik und Tanz.

Anmeldeschluss: 12.09.2016

- Di 27.09.2016, 19-22 Uhr
- Gebühr: € 17,-
- Mitglieder: € 14,-
- Ort: Haus der Begegnung, Mühlstr. 84, Pfungstadt
- Kursleitung: Tagalongs Pfungstadt

Kooperation mit Szenenwechsel



Walk and Talk / Laafe und Babbele

Spaziergang durch Seeheim-Jugenheim für NeubürgerInnen

Neu in Seeheim-Jugenheim? Möchtest Du Tipps für Deinen Einkauf oder wissen, wo es sonntags guten Kuchen gibt? Und außerdem noch zwei schöne Spaziergänge zu außergewöhnlichen Orten machen? Dann ist diese Tour genau richtig für Dich! Während wir spazieren gehen kannst Du allerlei Alltägliches erfahren und die kleinen Tipps bekommen, die das Leben so schön machen.

Jede Tour dauert 1,5-2 Stunden. Wir laufen (außerorts) auf befestigten Waldwegen.

New to Seeheim-Jugenheim? What's the name of a good supermarket and where can I find it? What can I do on a Sunday? In that case this "Tour" is exactly what you are looking for. "Get to know" the wonderful hills and the beautiful forests around Seeheim-Jugenheim. We would like to invite you for a walk to the Lufthansa Conference Center, Seeheim and to the Heiligenberg Castle, Jugenheim. Each tour takes approximately 1,5-2 hours. We'll hike on natural but well maintained forest paths.

- Mo 26.09.2016
zur Lufthansa Seeheim
- Mo, 10.10.2016
zum Schloss Heiligenberg
- jeweils 9-11 Uhr, Start am Christian-Stock-Stadion
- Gebühr: € 2,-
- Mitglied: frei
- Kursleitung: Sandra Hoiting, Personal Fitness Trainer

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

www.szenenwechsel-online.de

Tel.: 0 62 57 / 8 66 33

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

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Andrea Kästner

"Ich lebe seit 2003 in Ober-Beerbach und freue mich, bei BIB nun auch einen Kurs anbieten zu dürfen.

Als Heilpädagogin und Gestaltberaterin setze ich mich seit vielen Jahren mit dem Thema Achtsamkeit auseinander und begleite Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf ihrem Weg, sich noch besser kennen zu lernen. Neben meiner beruflichen Tätigkeit in einer integrativen Kita, biete ich Autogenes Training, Klangmassage und psychologische Beratung an."



Ober-Beerbach

Eberstädter Str.23

Tel.: 06257/9996888

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

Familie Gümbel

"Schon immer waren wir von Lamas begeistert und haben uns 2013 einen Traum erfüllt. Wir haben unsere 5 „Jungs“ aus dem Allgäu nach Ober-Beerbach geholt. Mittlerweile sind sie schon richtige „Einheimische“ geworden und fühlen sich in unserem Ort „lamawohl“. Unser Veranstaltungsangebot erfreut sich auch



immer größerer Beliebtheit. Unsere Begeisterung für diese Tiere ist nach wie ungebrochen. Mit diesen großartigen Tieren unterwegs zu sein ist für Jung & Alt, und auch für uns, immer wieder ein tolles Erlebnis."

Hans-Theo Gümbel

Beerbach-Lamas

Ober-Beerbach

In der Grube 6

Tel: 0171-9440159

mail: beerbach-lamas@gmx.de

homepage: www.beerbach-lamas.jimdo.com

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

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: atemundbewegung@gmx.de

homepage: www.atmung-und-bewegung.de

Teddy McGibbie

"Seit vielen Jahren schon bin ich als Folk-Musiker u.a. mit den "McGibbies" in der Region unterwegs. Seit 2010 schreibe und singe ich lustige Kinderlieder. Ich sehe die Begeisterung der Kinder, wenn sie mich mit meinen Percussion-Instrumenten begleiten können. Mit dieser Rhythmuschule möchte ich Kinder an die verschiedenen Rhythmen der Musik heranführen.

Anregungen zur Entwicklung meiner Rhythmuschule erhielt ich von Barbara Burgis-Dittmer, u.a. Kunsterzieherin, Diplom-Kunsttherapeutin und Geigerin bei den "McGibbies" und anderen."



Steigerts

Steinreihe 18

Tel. 0152-29477623

mail: teddy@mcgibbie.de

homepage: www.mcgibbie.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. Ich bin Kursleiterin der Deutschen Qigong Gesellschaft und Lehrerin des Stillen Qigong nach Zhi Chang Li. 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.



Vera Müller

Ober-Beerbach

Im Berggarten 30

Tel. 06257-9699058

mail: bib-qigong@web.de

Betina 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

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

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 unter Natalie Westerdale's Fittichen - eine der gefragtesten Irish Dance-Dozentinnen Deutschlands. Hier tanzte ich bis Oktober 2004. Dabei nahm ich 2003 an der Deutschen Meisterschaft in Leimen teil und außerdem an verschiedenen öffentlichen Auftritten. Nach einer dreijährigen Babypause absolvierte ich im November 2008 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

Margret Modrow-Weimann und Klaus Weimann

"Wir sind beide im Ruhestand; Margret war vorher Lehrerin für Englisch (sowie Französisch und Kunst) u.a. in der Erwachsenenbildung, Klaus hat beruflich mit englischer Sprachwissenschaft zu tun gehabt und übersetzt seit elf Jahren Jugendbücher aus dem Englischen. Wir leben über 20 Jahre in Ober-Beerbach."



Ober-Beerbach

Im Klingen 12

Tel. 06257-83500

mail: modrow-weimann@t-online.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: dani-ralf.ludwig@t-online.de
Bernd Morauf	Neutscher Str. 20a, Ober-Beerbach Tel. 06257/85050 e-mail: mail@morauf.de
Gerhard H. Wimmer	Leipziger Str. 5, Weinheim Tel. 0170/7030604 e-mail: gerhardhwimmer@aol.com
Bettina Pédurand	Ernsthöfer Str. 15 G, Ober-Beerbach Tel. 06257-86147 mail: bettina.pedurand@arcormail.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: _____

e-mail: _____

Zahlungsweise: Überweisung Lastschrift

SEPA-Lastschriftmandat 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.

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

Datum, Ort und 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: _____

geb. am: _____

Name, Vorname: _____

geb. am: _____

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

geb. am: _____

meine/unsere Adresse:

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

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

Ort/Datum

Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat umseitig!

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

Datum, Ort und 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) 6-17 Jahre € 24,00
- Erwachsene(r), ermäßigter Beitrag € 36,00
Auszubildende(r), SchülerInnen, StudentInnen, RentnerInnen
- Erwachsene(r), Regelbeitrag € 48,00
- Familie, Regelbeitrag € 72,00

BiB Stundenplan

29. September - 16. Dezember 2016

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00	"English for Oldies"	Rehasport: Rücken und Gelenke	Qigong		
9:30					
10:00		"Move On"			
15:00					
17:30					Qigong
17:00			Rhythmusschule für Kinder		
18:00	Walking-Treff			Walking-Treff	
18:30	Lauftreff				
19:00	"English Conversation"	Badminton; "English Conversation"; Achtsamkeit für Frauen	Qigong; Irish Step Dancing I		
19:30	Wohltaten für den Rücken				
20:00			Irish Step Dancing II	Wohltaten für den Rücken	
20:30	Tanztreff				
21:00		Badminton			



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

MERCK