

Beerbach in Bewegung – Sport- & Event-/Programmheft

Irish Step Dance
Anfänger

Adventsfeier

NEU/AKTUELL

Achtsamkeit
in der Natur

Mountainbiking

Beerbach in



B e w e g u n g



Programm vom 14.8. - 22.12.2017



Inhaltsverzeichnis

BiB-Allgemeines

Rückblick.....	4
Ausblick.....	5
Skifreizeit 2017.....	5
Mountainbiking.....	6
Adventsfeier 2017.....	7
Wir warten auf das Christkind.....	8

Musisches

Teddys Rhythmuschule für Kinder.....	9
--------------------------------------	---

Bewegung & Gesundheit

Rehasport - Wohltaten für Rücken und Gelenke.....	10
Wohltaten für den Rücken.....	11
Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken.....	12
Achtsamkeit in der Natur.....	13
Achtsamkeit für Frauen.....	14
Qigong.....	15
Irish Step Dancing.....	16
Walking-Treff.....	17
Lauf-Treff.....	18
Badminton-Treff.....	19
Offener Tanz-Treff.....	20

Inhaltsverzeichnis

Kooperation mit Szenenwechsel

 Schnupper-Bouldern.....	21
 Das Leben genießen (Workshop).....	22
 Begleitetes Malen für Erwachsene.....	22

Informationen & Anmeldung

KursleiterInnen & ReferentInnen.....	23-25
Vorstand & Kontakt.....	26
Kursanmeldung / SEPA-Lastschriftmandat.....	27/28
Beitrittserklärung / SEPA-Lastschriftmandat.....	29/30
BiB Stundenplan.....	31

Zusammenstellung des Programmheftes: Daniela Ludwig & Tobias Morauf

Kontakt: über BiB-Vorstand

Vorschau Programm Frühling / Sommer 2018

-  Redaktionsschluss: 15. Dezember 2017
-  Erscheinungstermin / Verteilung: 3. Januar 2018
-  Programmzeitraum: 15. Januar - 22. Juni 2018



Rückblick

Die diesjährige Hauptversammlung fand unter der fürsorglichen Bewirtung von Irina in der Kegelbahn statt. Im Grunde war es eine „pro-forma“-Veranstaltung, denn im Wesentlichen bleibt alles beim Alten, sogar der Vorstand. Yvonne Albe, Bettina Pédurand, Dani Ludwig, Bernd Morauf und Gerhard Wimmer machen engagiert und mit Freude weiter wie bisher.



Ausblick

Kerb 2017

Da die Halle während der Kerb für Vereine nicht zur Verfügung steht, beginnen alle BiB-Veranstaltungen in der Halle erst ab Donnerstag, den 24.8.17. Vorher ist die Benutzung der Halle nicht möglich.

Skifreizeit 2018

Unsere Skifreizeit findet diesmal vom **23. März - 25. März 2018** statt.

Leider müssen wir in der nächsten Skifreizeit einen Quartierswechsel vornehmen. Wo wir doch so sehr die Auenhütte direkt am Ifenlift im Kleinwalstertal schätzen gelernt hatten. Leider wurde die Auenhütte renoviert, der Hütte hat es gut getan, sie ist wunderschön, aber für uns ist sie dadurch zu teuer geworden. Zum Glück konnten wir das Darmstädter Haus der TU Darmstadt als neue Unterkunft buchen. Das Haus liegt direkt am Parsennlift zentral zwischen Hirschegg und Riezlern. Die Lage ist sehr idyllisch, sonnenbeschienen mit Blick nach allen Seiten. Mehr Infos über das Darmstädter Haus findet ihr 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

Die verbindliche Anmeldung wird ab dem 01. Dezember 2017 auf unserer Homepage freigeschaltet: www.beerbach-in-bewegung.de
Dort findet Ihr auch alle weiteren Informationen.

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 15. Oktober 2017** 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 8. Oktober an!!

Wir freuen uns über jede Anmeldung!

Bitte nehmt Euch etwas Verpflegung mit! Helm ist Pflicht!

Termine und Informationen	
<u>Termin</u>	Sonntag, 15. Oktober 10 Uhr
<u>Dauer</u>	flexibel, je nach Interesse
<u>Treffpunkt</u>	Ober-Beerbach, Bürgerhalle
<u>Kosten</u>	keine, Spenden willkommen
<u>Auskunft & Anmeldung</u>	Bernd & Tobias Morauf Tel: 0176/47978096 tobias@morau.de

Events

Adventsfeier 2017

Alle Mitglieder und Kursleiter sind ganz herzlich eingeladen zu unserer Adventsfeier am **Freitag, den 1. Dezember 2017:**

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!



Events

Wir warten auf das Christkind

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

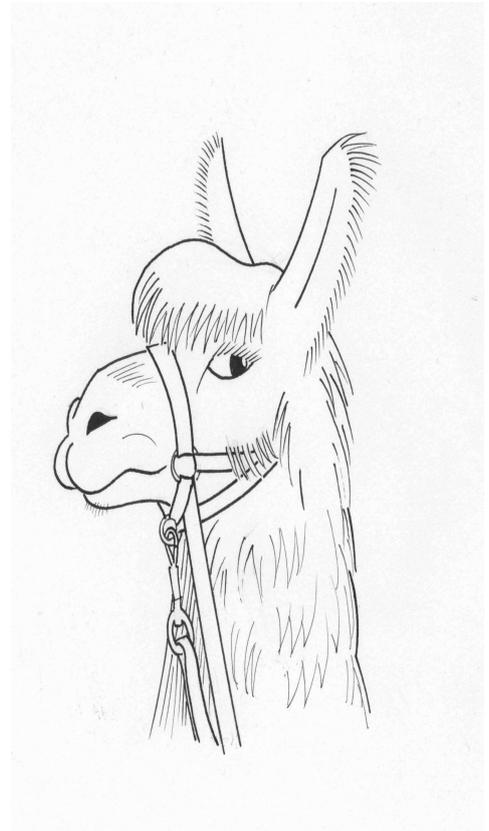
(Erwachsene Begleitperson zwingend erforderlich)

Anmeldung nicht erforderlich.

Teilnahme kostenfrei

Ort: Weide unterhalb vom Berggarten

Beerbach - Lamas



Termine und Informationen	
Termin	Sonntag, 24. Dezember 13 - 15 Uhr
Dauer	2 Stunden
Kosten	keine, Spenden willkommen

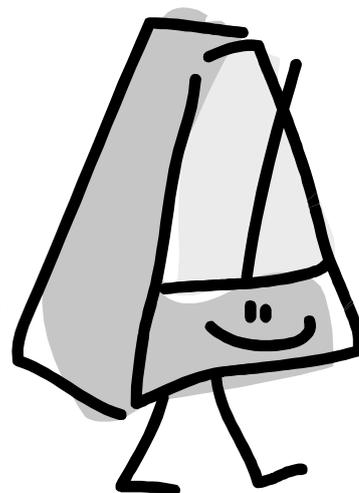
Musisches



Teddys Rhythmusschule für Kinder

Musikalische Früherziehung

Ohne Rhythmus funktioniert im Leben nichts. Die Kinder lernen spielerisch den Rhythmus in der Musik kennen und lernen 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 integraltherapeutischer 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 ein mal pro Woche statt, nach Absprache in der Sporthalle Ober-Beerbach oder in Steigerts. Termin und Uhrzeit werden bei Zustandekommen einer Gruppe bekanntgegeben.



Termine und Informationen	
Termine	Einmal pro Woche nach Absprache
Treffpunkt	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Sporthalle Ober-Beerbach
Kurs Herbst	8 mal ab dem 14. August 2017
Kosten	Mitglieder 18 € Nichtmitglieder 23 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 23. Oktober 2017
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 25 €
Kursleiter	Teddy McGibbie

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 10:00 - 11:00 Uhr
Treffpunkt	Bürgerhalle
Kurs Herbst	6 mal ab dem 28. August 2017
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 17 € Nichtmitglieder 24 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 23. Oktober 2017
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 26 € Nichtmitglieder 36 €
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.

Termine und Informationen	
Termin Montag	montags 19:30 - 20:30 Uhr
Kurs Herbst	6 mal ab dem 28. August 2017
Kosten	Mitglieder 17 € Nichtmitglieder 24 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 23. Oktober 2017
Kosten	Mitglieder 26 € Nichtmitglieder 36 €
Termin Donnerstag	donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 24. August 2017
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 27 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 26. Oktober 2017
Kosten	Mitglieder 26 € Nichtmitglieder 36 €
Treffpunkt	Bürgerhalle
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 Dienstag	dienstags 11:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt	Bürgerhalle
Kurs Herbst	5 mal ab dem 29. August 2017
Kosten	Mitglieder 14 € Nichtmitglieder 21 €
Kurs Winter	8 mal ab dem 24. Oktober 2017
Kosten	Mitglieder 23 € Nichtmitglieder 33 €
Kursleiterin	Daniela Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Achtsamkeit in der Natur

Dieser Kurs ist für alle Menschen ab 16 Jahren, die sich der täglichen Hetze etwas entgegen setzen möchten. Bei Zustandekommen einer Gruppe treffen wir uns ein mal 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 Teddy McGibbie.

Termine und Informationen	
Termine	Einmal pro Woche nach Absprache
Treffpunkt	Unterschiedliche Orte in Ober-Beerbach und Steigerts
Kurs Herbst	8 mal ab dem 14. August 2017
Kosten	Mitglieder 27 € Nichtmitglieder 35 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 23. Oktober 2017
Kosten	Mitglieder 30 € Nichtmitglieder 38 €
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 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
Kurs Herbst	Bereits ausgebucht
Kurs Winter	Bereits ausgebucht
Termin Mittwoch	mittwochs 19:30 - 21:00 Uhr
Kurs Herbst/Winter	14 mal ab dem 16. August 2017
Kosten	Mitglieder 95 € Nichtmitglieder 126 €
Treffpunkt	Eberstädter Str. 23 Ober-Beerbach
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 Dienstag	dienstags 19:30 - 20:30 Uhr
Zeitraum	15. August - 24. Oktober (8 Abende)
Kosten	Mitglieder 36 € / Nichtmitglieder 48 €
Termin Mittwoch	mittwochs 19:30 - 20:30 Uhr
Zeitraum	8. November - 13. Dezember (6 Abende)
Kosten	Mitglieder 27 € / Nichtmitglieder 36 €
Termin Donnerstag	donnerstags 8.45 - 9:45 Uhr
Zeitraum	7. September - 7. Dezember (12 Vormittage)
Kosten	Mitglieder 54 € / Nichtmitglieder 72 €
Termin Freitag	freitags 17:30 - 18:30 Uhr
Zeitraum	15. September - 8. Dezember (10 Abende)
Kosten	Mitglieder 45 € / Nichtmitglieder 60 €
Treffpunkt	evangelisches Gemeindehaus
Kursleiterin	Vera Müller

Bewegung & Gesundheit

Irish Step Dancing

Wer sich für die mitreißende Musik und die Dynamik der fliegenden Füße interessiert, die 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 mich gerne kontaktieren.

Mitzubringen: -bequeme Kleidung, etwas zu Trinken

Schuhwerk:

Softshoe-Dancing

-Turn-Schläppchen

Hardshoe-Dancing (Step-Dancing)

-Dance-Sneakers oder festsitzende Schuhe mit harter Leder- oder Plastiksohle

Termine und Informationen	
Termin Montag (NEU!) Anfänger	Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von min. 6 Personen statt! Bitte bei Interesse beim Kursleiter anmelden! 19:30 - 20:30 Uhr
Kurs Herbst/Winter	15 mal ab dem 28. August 2017
Kosten	Mitglieder 42 € / Nichtmitglieder 59 €
Treffpunkt	<i><u>Bürgerhalle Ober-Beerbach, Raum Rottmannsdorf</u></i>
Termin Mittwoch	mittwochs 19 - 20 Uhr für leicht Fortgeschrittene mittwochs 20 - 21 Uhr für fortgeschrittene Anfänger
Kurs Frühling/Sommer	17 mal ab dem 16. August 2017
Treffpunkt	<i><u>Bürgerhalle Jugenheim, Raum Cunersdorf</u></i>
Kosten	Mitglieder 48 € / Nichtmitglieder 67 €
Kursleiterin	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

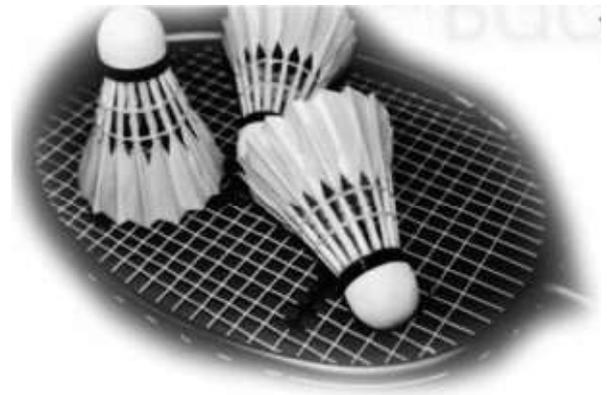
Badminton-Treff

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 Jugendliche & Anfänger (NEU!)	Noch in Planung (Kursleiter werden gesucht)
Termin Fortgeschrittene	dienstags 19:00 - 23:00 Uhr
Treffpunkt	Bürgerhalle
Kosten	keine, Spenden willkommen
Kursleiterin	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



Schnupper-Bouldern

Fitness-Studio? Brauchst Du nicht mehr! Beim Klettern trainierst Du Deinen ganzen Körper, verbesserst Dein Körpergefühl und tust dazu noch was für Dein Selbstbewusstsein.

Wir klettern ohne Seilsicherung bis maximal 3 m Höhe. In einer kleinen Gruppe werden wir uns gegenseitig motivieren, anfeuern und die kleinen Siege feiern, wenn wir oben angekommen sind. Es gibt leichte und anspruchsvollere Touren – eine Herausforderung ist jede einzelne und wir werden sie meistern! Dafür werden wir mit jeder Menge Glückshormone belohnt – und vielleicht auch ein bisschen Muskelkater am nächsten Tag :-).

Bitte mitbringen: gute Laune, bequeme Kleidung, Turnschuhe (Kletterschuhe können bei Bedarf ausgeliehen werden, sind aber nicht notwendig)

Datum: Fr, 15.09.2017

Zeit: 19:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: 21 € * Gebühr Mitglied: 19 € inkl. 9,50 € Eintritt

Kursleitung: Anja Kaspar

Ort: studio bloc, Gottlieb-Daimler-Str. 6, Pfungstadt



Das Leben genießen (Workshop)

„Für so einen Workshop habe ich echt keine Zeit!“ – und dabei geht es genau darum: sich eine Auszeit nehmen und das Leben genießen. In diesem Workshop wollen wir auf einer gemeinsamen Entdeckungsreise erkunden, was wichtig für uns ist und worauf es ankommt, um in den Genuss des Lebens zu kommen. Dies geht Schritt für Schritt, und heute fangen wir damit an!

Datum: Do, 01.02.2018

Zeit: 20:00 Uhr

Gebühr: 15 € * Gebühr Mitglied: 12 €

Kursleitung: Julia Schmitt, Coach

Ort: SzenenWechsel

Kooperation mit Szenenwechsel



Begleitetes Malen für Erwachsene

Das Farbenreich ist ein geschützter MalRaum: Ohne Wertung, Interpretation und Themenvorgabe könnt Ihr mit Freude Eure Kreativität und Euch selbst entdecken. Hier können und dürfen Bilder entstehen, behütet wie Tagebuchseiten, denn nicht das fertige Bild ist von Bedeutung, sondern der Malprozess am Bild. Großformatiges Papier auf Malwänden wartet darauf, mit Euren Impulsen gefüllt zu werden. In meiner Rolle als Malbegleiterin begleite und unterstütze ich Euch und Eure Bilder individuell in ihrer Entstehung und Entwicklung, damit auch Eure inneren Bilder ihren Ausdruck finden können.

Bitte mitbringen: bequeme unempfindliche Kleidung. Malkittel und Filzpantoffeln stehen zur Verfügung.

Datum: Di, 07.11./ 14.11./ 21.11.2017; 3 x

Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 70 € * Gebühr Mitglied: 60 € inkl. 15 € Material

Kursleitung: Kerstin Geduldig-Khalili, Maltherapeutin

Ort: Malatelier Farbenreich, Friedrich-Ebert-Str. 27, Seeheim (kein barrierefreier Zugang möglich)

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

www.szenenwechsel-online.de

Tel.: 0 62 57 / 8 66 33

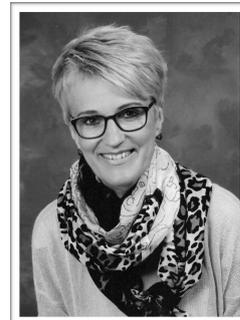
BiB-Mitglieder nehmen auch beim "Szenenwechsel" zum Mitgliedspreis teil!

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

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

Teddy McGibbie

Ich bin ausgebildeter Musiktherapeut, integraltherapeutischer Musikpädagoge 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 Rhythmusschule 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

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.



Vera Müller

Ober-Beerbach

Im Berggarten 30

Tel. 06257-9699058

mail: bib-qigong@web.de

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

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

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

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
Gerhard H. Wimmer	Leipziger Str. 5, Weinheim Tel. 0170/7030604 e-mail: ghwimmer@gmx.de
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/unsere 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

14. August - 22. Dezember 2017

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:45				Qigong	
10:00		Rehasport: Rücken und Gelenke			
11:00		"Move On"			
17:30					Qigong
17:00			Rhythmus- schule für Kinder		
18:00	Walking- Treff			Walking- Treff	
18:30	Lauftreff				
19:00		Badminton für Fortgeschrittene; Achtsamkeit für Frauen	Irish Step Dancing I		
19:30	Wohltaten für den Rücken	Qigong	Qigong		
20:00			Irish Step Dancing II	Wohltaten für den Rücken	
20:30	Tanztreff				



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