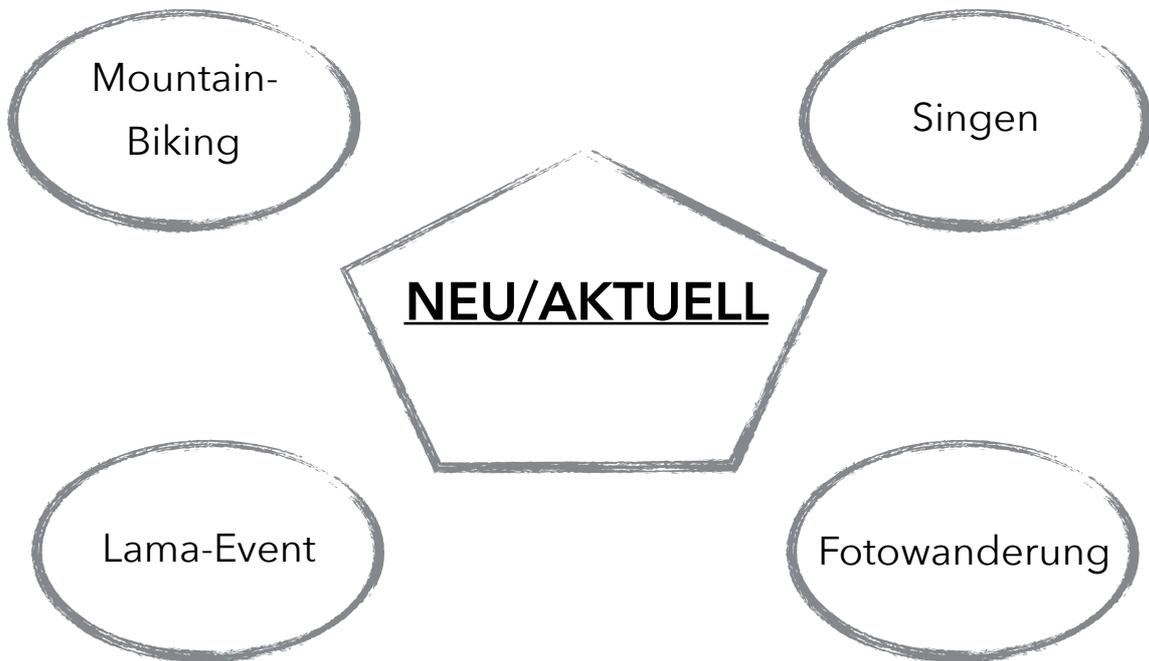


Beerbach in Bewegung e.V.

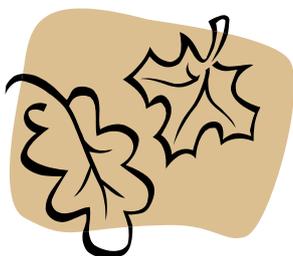
Sport- & Event-/Programmheft



B e e r b a c h i n



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



Programm Herbst & Winter 2018
6. August - 21. Dezember



Inhaltsverzeichnis

BiB-Allgemeines

Rückblick.....	5/6
Ausblick.....	7
Gesundheitsnews.....	8

Events

Mountainbiking.....	9
Fotowanderung.....	10
BiB-Kegeln.....	11
Adventsfeier 2018.....	12
Skifreizeit 2019.....	12
Wir warten auf das Christkind.....	13

Bildung

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

Musisches

Teddys Rhythmuschule für Kinder.....	15
Singen: Schlaf- und Kinderlieder.....	16
Singen: Bekannte und weniger bekannte deutsche Volkslieder.....	17
Singen: Weihnachtslieder.....	18

Bewegung & Gesundheit

Rehasport - Wohltaten für Rücken und Gelenke.....	19
Wohltaten für den Rücken.....	20
Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken.....	21

Inhaltsverzeichnis

Bewegung & Gesundheit

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

Kooperation mit Szenenwechsel

 Lachyoga - Dein Leben gelassen genießen.....	34
--	----

Informationen & Anmeldung

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

Inhaltsverzeichnis

Vorschau Programm Frühling / Sommer 2019

-  Redaktionsschluss: 30. November 2018
-  Erscheinungstermin / Verteilung: 29. Dezember 2018
-  Programmzeitraum: 14. Januar - 28. Juni 2019

Zusammenstellung des Programmheftes:

Daniela Ludwig, Simon Ludwig & Tobias Morauf

Kontakt über BiB-Vorstand

Rückblick

Kennenlern-Kegeln

Ein Novum war zu Beginn des Jahres das „Kennenlern-Kegeln“. Die Idee war, neuen Ober-Beerbachern die Möglichkeit zu geben, beim Kegeln neue Leute kennenzulernen, Spaß zu haben und auch so einiges über das schöne Leben in Ober-Beerbach zu erfahren. Der Abend wurde gut angenommen und deshalb wird auch am Ende dieses Jahres wieder ein „Kennenlern-Kegeln“ stattfinden.

Mitgliederversammlung

Die diesjährige Mitgliederversammlung fand auch in der Kegelbahn statt, mit bester Bewirtung von Irina. Da nichts Bedeutendes anstand, musste die Veranstaltung nicht wegen Überfüllung geschlossen werden. Der bisherige Vorstand bleibt BiB erhalten. Yvonne Albe, Dani Ludwig, Bernd Morauf, Bettina Pédurand und Gerhard Wimmer werden wie sich auch weiterhin engagiert und mit Freude um BiB kümmern.



Rückblick

Skifreizeit 2018

Die alljährliche BiB-Skifreizeit im Winter ist ja für die Südhessische Kulturlandschaft mittlerweile schon fast so eine Konstante geworden wie das Heinerfest im Sommer. Und doch gab es dieses Jahr leider ein paar Startproblemchen, die das Skiwochenende in ernsthafte Existenznot brachten. Grund waren vor allem der Wandel der allseits geliebten Auenhütte von der urigen Kaschemme zum überteuerten Luxuslager. Und auch die Teilnehmerzahl war diesmal vergleichsweise verhalten.

Nichtsdestotrotz ließen wir uns nicht von solchen Kleinigkeiten aufhalten, und es ging im März mal wieder ins Kleinwalsertal. Selbstverständlich mit reichlich Erfrischungen in Rainers Bus. Als Unterkunft musste nun das Darmstädter Haus ran, welches auch der TU als Refugium im Winterwunderland dient. Und das hatte es wirklich in sich. Mit



www.darmstaedter-haus.tu-darmstadt.de

schicken Zimmern, super Aussicht und gemütlichem Partykeller konnte die Hütte wirklich einiges bieten. Einziges Manko: Kein Schnitzel am Ankunftstag.

Auch sonst gab einem das Wochenende keinen Grund sich zu beschweren. Die Sonne ließ sich ausgiebig über den österreichischen Alpen blicken und wärmte die Ski- und Snowboardfahrer ordentlich auf, wodurch das Après-Ski noch mehr Laune machte. Falls das denn überhaupt möglich war, denn trotz der vergleichsweise geringen Anzahl von Teilnehmern brachten die Odenwald-Alpinisten wieder einmal ordentlich Schwung ins Kleinwalsertal. Ob beim Tischtennis oder beim Doppelkopf, überall gute Stimmung. Einfach ein gelungenes Wochenende im Schnee, welches einem definitiv Lust auf das nächste Mal macht.

Ausblick

Kerb 2018

Da die Halle während der Kerb für Vereine nicht zur Verfügung steht, können alle BiB-Veranstaltungen in der Bürgerhalle vom 16.8. bis einschließlich dem 21.8.18 nicht stattfinden.

Folkdance 2018

Dass der Folkdance-Abend mittlerweile ein etabliertes Ereignis geworden ist, zeigt sich an der Teilnahme vieler erfahrener „Folkies“, die zum Teil lange Anfahrtswege nicht scheuen. Der Spaß stand wie immer im Vordergrund und da die Musik von "Chance to Dance" direkt in die Beine geht, wurde unermüdlich getanzt. Die kompletten Einnahmen wurden an „Ärzte ohne Grenzen“ gespendet, so dass die Veranstaltung auch einem guten Zweck diente.



Diese fünf Regeln verlängern das Leben um mehr als ein Jahrzehnt

Zwei große prospektiven US-Beobachtungsstudien ergaben, dass die Beachtung von fünf einfachen Regeln einer gesunden Lebensweise zu einer Verlängerung des Lebens bis zu mehr als 10 Jahren kommen kann. So können Männer im Alter von 50 Jahren ihre Lebenszeit um 12 Jahre, Frauen sogar um 14 Jahre verlängern, wenn sie auf das Rauchen verzichten, sich gesund ernähren, regelmäßig Sport treiben, Übergewicht vermeiden und sich beim Alkoholkonsum mäßigen.

Dies könnte auch erklären, warum die USA, eines der reichsten Länder der Erde, auf der Rangliste der Lebenserwartung nur Platz 31 belegt. Die Menschen sterben dort heute durchschnittlich mit 79,3 Jahren und damit früher als in den meisten anderen Ländern mit ähnlich hohem Einkommen. Genetische Gründe hat dies vermutlich nicht, da die meisten Vorfahren der heutigen US-Amerikaner aus Ländern kommen, in denen die Lebenserwartung heute höher ist.

Erklären lässt sich dies mit einer zunehmend ungesunden Lebensweise der Bevölkerung. Zwei Drittel der US-Bürger sind übergewichtig oder fettleibig, bewegen sich viel zu wenig und auch beim Alkoholkonsum halten sich die Amerikaner nicht zurück: Fast 90 Prozent der Erwachsenen trinken regelmäßig, und ein Viertel ist laut Umfragen mindestens einmal im Monat betrunken („binge drinking“). Einzig die Zahl der Raucher ist in den USA rückläufig.

Eine Auswertung von zwei großen Studien (der Nurses' Health Study und der Health Professionals Follow-up Study) zeigt jetzt, dass eine ungesunde Lebensweise die Lebenserwartung deutlich einschränken kann. Die fünf lebensverlängernden Lebensregeln, die auch die Lebensqualität erheblich verbessern können, sind: Der Verzicht auf das Rauchen, eine gesunde Ernährung, Bewegung (mindestens 30 Minuten pro Tag mit mäßiger bis starker Anstrengung), ein gesundes Körpergewicht (Body-Mass-Index zwischen 18,5 und 24,9 kg/m²) und ein mäßiger Alkoholkonsum (5–15 Gramm pro Tag für Frauen und 5–30 Gramm pro Tag für Männer).

Allerdings wurde bei beiden Studien angemerkt, sich nicht genau feststellen lässt, ob die fünf Lebensregeln ursächlich für die höhere Lebenserwartung verantwortlich sind. Es ist durchaus denkbar, dass sie nur ein Marker für andere Faktoren sind, die ebenfalls die Lebenserwartung beeinflussen. Möglich wäre auch, dass Männer und Frauen, die durch Bildung und Einkommen in die Lage versetzt werden, einen gesunden Lebensstil zu pflegen, auch in anderen Bereichen privilegiert sind, etwa durch eine geringere Exposition mit Schadstoffen am Arbeitsplatz oder eine bessere Luft am Wohnort. Auch ein verminderter Stress in Beruf und Partnerschaft könnte einen Einfluss haben, der sich in epidemiologischen Studien nur schwer abschätzen lässt.

Quelle: aerzteblatt.de

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 12. August 2018** 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.



Frühjahr 2018

Bitte meldet Euch bis zum 10. August 2018 an!!

Wir freuen uns über jede Anmeldung!

Bitte nehmt Euch etwas Verpflegung mit! Helm ist Pflicht!

Termine und Informationen	
<u>Termin</u>	Sonntag, 12. August 2018, 10 Uhr
<u>Dauer</u>	flexibel, je nach Interesse
<u>Kosten</u>	keine, Spenden willkommen
<u>Treffpunkt</u>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<u>Auskunft & Anmeldung</u>	Bernd & Tobias Morauf Tel: 0176/47978096 tobias@morauf.de

Events

Fotowanderungen im herbstlichen Odenwald

Nachdem wir in den letzten Fotowanderungen die Gegend um Ober-Beerbach erkundet haben, möchte ich alle an Fotografie Interessierten nun einladen, den Radius etwas zu erweitern und mit mir auf Motivsuche in andere schöne Gegenden im Odenwald zu gehen. Wir widmen uns der Landschafts- und Naturfotografie, bei geeigneten Motiven am Wegesrand soll auch die Makrofotografie eine Rolle spielen. Die herbstliche Landschaft im Odenwald wird jede Menge schöne Motive für uns bereit halten. Die erste Fotowanderung findet im Fischbachtal statt, die zweite vom Steigerts aus in Richtung Lautertal. Darüber hinaus wird eine Fotowanderung auf „Zuruf“ im Felsenmeer am Lautertal angeboten. Die Veranstaltungen richten sich an alle Fotobegeisterten, mit und ohne Vorerfahrung. Wir ziehen in den frühen Morgenstunden gemeinsam los, um den besondere Morgenstimmungen mitzuerleben. Bei Bedarf gebe ich Tipps zum Umgang mit der Kamera und zu Kameraeinstellungen.

Mitzubringen sind Kamera (vorzugsweise Spiegelreflexkamera), geladene Akkus und Speicherkarten. Falls vorhanden, aber kein Muss: Stativ, Filter für die Landschaftsfotografie wie z.B. Verlaufsfilter, Graufilter, Polarisationsfilter.

Da für die Fotografie in Wäldern eine besondere Wetterstimmung von Vorteil ist, wird der Termin im Felsenmeer spontan festgelegt. Interessierte schreiben bitte eine E-Mail an y.albe@web.de. Sie werden dann am Vorabend zur Wanderung informiert. Wer dann Zeit und Lust hat, packt seine Kamera ein und kommt mit. Bei Interesse werden weitere Touren dieser Art angeboten.

Termine:

1. **Termin:** Sonntag, 23.09.2018, 6.45 Uhr
Treffpunkt: Fischbachtal; genauer Treffpunkt nach der Anmeldung
2. **Termin:** Sonntag, 21.10.2018, 7.30 Uhr
Treffpunkt: Steigerts Ortsausgang (Sprendlinger Haus)
3. **Termin:** Wird spontan festgelegt; Nähere Informationen nach der Anmeldung
Treffpunkt: Felsenmeer (Lautertal), beim Restaurant Adas Buka auf dem Felsberg

Dauer: je nach Wetterlage 3-4 Stunden

Kosten: Berechnung pro Termin, jeder Termin kann einzeln gebucht werden.

Mitglieder: 21 Euro ; **Nichtmitglieder:** 25 Euro

Anmeldung (erforderlich): y.albe@web.de

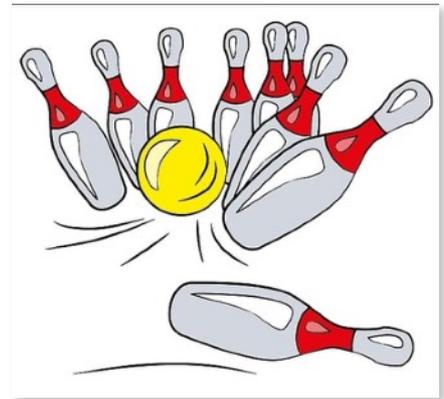
Kursleiterin: Yvonne Albe

Events

Gemütlicher Kennlern-Kegelabend

Wir möchten gerne wieder zu unserem etwas anderem Event einladen:

Gemütlicher Abend in unserer Ober-Beerbacher Kegelbahn, in der uns Irina bei Bedarf auch mit kleinen Snacks und Getränken versorgt. Kegelkenntnisse sind nicht erforderlich, im Vordergrund stehen das Zusammenkommen, das Kennenlernen unserer Mitglieder sowie das Spaß haben beim Kegeln.



Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme und einen lustigen Abend mit Euch!
Die Teilnahme ist kostenlos; keine Anmeldung erforderlich!

Wann: Mittwoch, 7. November, 20:00 Uhr

Wo: Bürgerhalle, Im Mühlfeld 7, 64342 Ober-Beerbach

Wer: organisiert vom Vorstand

Allgemeine Info: www.kegelbahn-ober-beerbach.de

Events

Adventsfeier

Alle Mitglieder und Kursleiter sind ganz herzlich eingeladen zu unserer Adventsfeier am **Freitag, den 30. November 2018**: 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!

Skifreizeit 2019

Wie im Rückblick (S.6) ja anschaulich beschrieben, ist die neue Unterkunft der TU Darmstadt so toll, dass wir auf jeden Fall das nächste Mal wieder dorthin wollen. Nur leider, leider, kann das nächste Mal erst wieder 2020 sein, da die Hütte 2019 schon komplett ausgebucht ist. So wird die Skifreizeit zum ersten Mal seit vielen Jahren **nicht** stattfinden, dafür freuen wir uns schon umso mehr auf das nächste Mal!

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.

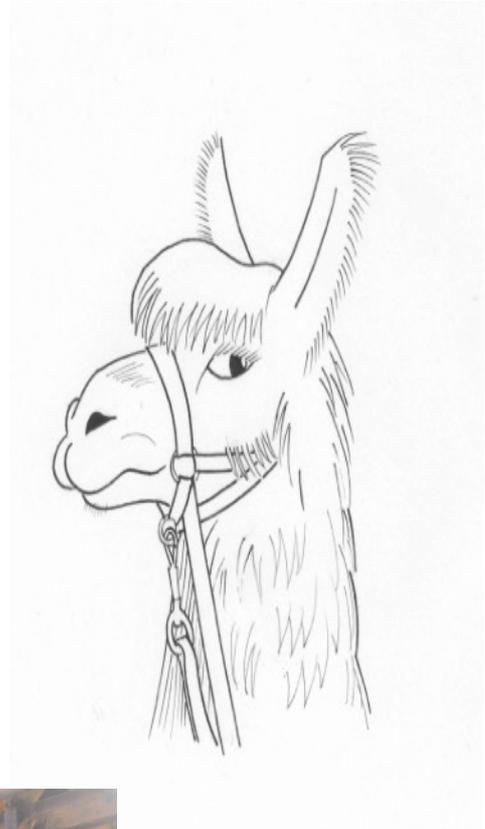
(Erwachsene Begleitperson zwingend erforderlich)

Anmeldung nicht erforderlich.

Teilnahme kostenfrei

Ort: Weide unterhalb vom Berggarten

Beerbach - Lamas



Termine und Informationen	
Termin	Sonntag, 24. Dezember 2018 13 - 15 Uhr
Dauer	2 Stunden
Kosten	keine, Spenden willkommen
Kontakt	beerbach-lamas@gmx.de

Bildung

English Conversation für Ungeübte

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

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

Neue Teilnehmer willkommen!

Termine nach Absprache; bei Interesse bitte erfragen!

Ansprechpartnerin:

Heike Egner,

Te.06257-81190



Musisches

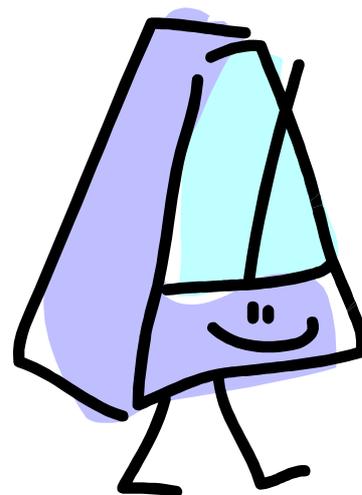
Teddys Rhythmuschule für Kinder

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

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



Termine und Informationen	
Termine	Einmal pro Woche nach Absprache
Kurs Herbst	8 mal ab dem 6. August 2018
Kosten	Mitglieder 18 € Nichtmitglieder 23 €
Kurs Winter	10 mal ab dem 15. Oktober 2018
Kosten	Mitglieder 22 € Nichtmitglieder 28 €
Ort	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiter	Teddy McGibbie

Musisches



Singen: Schlaf- und Kinderlieder

Seit Beginn der Zeiten sang man Kinder in den Schlaf. Man sang, um Kinder aufzuheitern oder zu beruhigen. Daraus entstanden in allen Ländern wunderschöne Lieder, teils aus dem Volksgut, teils von großen Komponisten. Ein Mensch vergißt nie die Lieder seiner Kindheit.

Neulich saß ich im Restaurant neben einer Mutter, die verzweifelt versuchte, ihr schreiendes Baby zu beruhigen. Sie rief dazu auf ihrem Mobiltelefon eine "Föhn-App" auf. Das Geräusch des Föhns soll das Kind entspannen. Es wäre doch schön, wenn unsere Kinder und Enkel nicht nur das Geräusch eines Föhns aus ihrer Kindheit erinnern, sondern den großen Schatz an schönen Melodien kennen und weitergeben können.

Bei diesem Kurs geht es darum, die grosse Zahl deutscher Schlaf- und Kinderlieder wieder zu entdecken oder auch neu zu entdecken.

Ziel ist es, die Lieder spontan und sicher in Melodie und Text vortragen oder mitsingen zu können.

Wir lernen in den Kursen, die Melodie sicher und sauber auswendig zu singen. Wir probieren aus, welche Lage (höher oder tiefer) für jede/n einzelne/n am besten ist. Wir lernen, wie und wo wir am besten atmen. Wir beschäftigen uns mit dem Rhythmus, der Textverteilung der Silben. Wir lernen verschiedene Strophen jedes Liedes. Je nach Kenntnisstand wird auch das Notenlesen angesprochen.

Wir probieren leise und laut singen, schneller und langsamer singen aus.

Wir lernen etwas über die Entstehung und Entwicklung des jeweiligen Liedes.

Nach Absprache können Wochentag und Uhrzeit eventuell geändert werden.

Termine und Informationen	
Termin	donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr
Kurs Herbst	8 mal ab dem 9. August 2018
Kosten	Mitglieder 23 € Nichtmitglieder 32 €
Ort	Gemeindehaus Ober-Beerbach
Kursleiterin	Friederike Weyrauch

Musisches

Singen: Bekannte und weniger bekannte deutsche Volkslieder

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

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

Wir lernen etwas über die Entstehung und Entwicklung des jeweiligen Liedes.

Nach Absprache können Wochentag und Uhrzeit eventuell geändert werden.

Termine und Informationen	
Termin	donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr
Kurs Herbst	8 mal ab dem 9. August 2018
Kosten	Mitglieder 23 € Nichtmitglieder 32 €
Kurs Winter	10 mal ab dem 18. Oktober 2018
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Ort	Gemeindehaus Ober-Beerbach
Kursleiterin	Friederike Weyrauch

Musisches

Singen: Weihnachtslieder

Traditionelle Weihnachtslieder haben Jahrhunderte durchlebt, sind weitergetragen worden. Auch in unseren modernen Ohren haben viele davon eine schöne Melodie und einen wertvollen Text.

Schon bei "O Du fröhliche" verwechselt man die drei Strophen oder kennt nur eine... Viele wunderbare Lieder geraten auch immer mehr in Vergessenheit. Wie schön ist es, Weihnachtslieder nicht nur im Radio oder im Gottesdienst zu hören, sondern sie selbst aktiv singen zu können. Sei es bei einer Weihnachtsfeier, in der Familie, mit Instrumentalbegleitung...

Bei diesem Kurs geht es darum, die grosse Zahl deutscher Weihnachtslieder wieder oder auch neu zu entdecken.

Ziel ist es, die Lieder spontan und sicher in Melodie und Text vortragen oder mitsingen zu können.

Wir lernen in den Kursen, die Melodie sicher und sauber auswendig zu singen. Wir probieren aus, welche Lage (höher oder tiefer) für jede/n einzelne/n am besten ist. Wir lernen, wie und wo wir am besten atmen. Wir beschäftigen uns mit dem Rhythmus, der Textverteilung der Silben. Wir lernen verschiedene Strophen jedes Liedes. Je nach Kenntnisstand wird auch das Notenlesen angesprochen.

Je nach Bedarf probieren wir unterschiedliche Ober- und Unterstimmen aus. Eventuell auch mehrstimmiges Singen. Wir probieren leise und laut singen, schneller und langsamer singen aus.

Wir lernen etwas über die Entstehung und Entwicklung des jeweiligen Liedes.

Nach Absprache mit den Teilnehmern können Wochentag und Uhrzeit eventuell geändert werden.

Termine und Informationen	
Termin	donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr
Kurs Winter	10 mal ab dem 18. Oktober 2018
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Ort	Gemeindehaus Ober-Beerbach
Kursleiterin	Friederike Weyrauch

Bewegung & Gesundheit

Rehasport: Wohltaten für Rücken & Gelenke

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



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

Die Teilnahme am Rehasport ist aber auch ohne Verordnung möglich.

Termine und Informationen	
Termin 1	dienstags 9:00 - 10:00 Uhr
Termin 2	dienstags 10:00 - 11:00 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 7. August 2018
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	10 mal ab dem 16. Oktober 2018
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
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. Durch eine abwechslungsreiche Abfolge aus mobilisierenden, dehnenden und kräftigenden Übungen steht die koordinative Vernetzung des Bewegungssystems im Vordergrund: Voraussetzung für effizientes Bewegen, das Vermeiden von Fehlhaltungen sowie von muskulären Verspannungen.

Termine und Informationen	
Termin Montag	montags 19:30 - 20:30 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 6. August 2018
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	10 mal ab dem 15. Oktober 2018
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Termin Donnerstag	donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 9. August 2018
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	10 mal ab dem 18. Oktober 2018
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken

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

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

Termine und Informationen	
Termin Dienstag	dienstags 11:00 - 12:00 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 7. August 2018
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	10 mal ab dem 16. Oktober 2018
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Achtsamkeit in der Natur

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

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

Termine und Informationen	
Termine	Einmal pro Woche nach Absprache
Kurs Herbst	8 mal ab dem 6. August 2018
Kosten	Mitglieder 27 € Nichtmitglieder 34 €
Kurs Winter	10 mal ab dem 15. Oktober 2018
Kosten	Mitglieder 33 € Nichtmitglieder 42 €
Treffpunkt	Unterschiedliche Orte in Ober-Beerbach und Steigerts
Kursleiter	Teddy McGibbie

Bewegung & Gesundheit

Achtsamkeit für Frauen:

Mit Achtsamkeit sein Leben gestalten

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

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

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

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

Termine und Informationen	
Termin Dienstag	dienstags 19.15 - 20:45 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab 14. August 2018
Kosten	Mitglieder 48 € / Nichtmitglieder 63 €
Kurs Winter	8 mal ab 16. Oktober - 4. Dezember 2018
Kosten	Mitglieder 54 € / Nichtmitglieder 72 €
Termin Mittwoch	mittwochs 19.00 - 20:30 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab 15. August 2018
Kosten	Mitglieder 48 € / Nichtmitglieder 63 €
Kurs Winter	8 mal ab 17. Oktober - 5. Dezember 2018
Kosten	Mitglieder 54 € / Nichtmitglieder 72 €
Ort	Eberstädter Str. 23 Ober-Beerbach
Anmeldung	hp99-a-kaestner@t-online.de
Kursleiterin	Andrea Kästner

Bewegung & Gesundheit

Rücken- und Ganzkörpertraining

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

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

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

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

Termine und Informationen	
<u>Termin 1</u>	mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr
<u>und/oder Termin2 (nach Absprache)</u>	mittwochs 11:00 - 12:00 Uhr
Kurs Herbst	5 mal ab dem 8. August 2018
Kosten	Mitglieder 14 € Nichtmitglieder 20 €
Kurs Winter	10 mal ab dem 17. Oktober 2018
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Anmeldung	06257/944144 ackermannj@me.com
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ackermann

Bewegung & Gesundheit

Zirkeltraining für Couchpotatoes (U40)

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

**Für die Teilnahme an dem Kurs ist aus versicherungsrechtlichen Gründen eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!
Kostenloses Reinschnuppern ist jederzeit möglich!**



Termine und Informationen	
Termin	donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten	Keine
Treffpunkt	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Lina Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Vinyasa Yoga - Level 1 & 2

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



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

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

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

Termine und Informationen	
Termine	donnerstags 17:30 - 18:30 Uhr (Level 2) donnerstags 18:30 - 19:30 Uhr (Level 1)
Kurs Winter	9 mal ab 4. Oktober - 13. Dezember 2018
Kosten	Mitglieder 26 € Nichtmitglieder 36 €
Maximale Teilnehmerzahl	max. 10 Teilnehmer pro Kurs
Ort	Gemeindehaus Ober-Beerbach 2. Stock, Blauer Salon
Kursleiter	Caro Dalinger

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.

Änderungen vorbehalten. Genauere Infos zu den Terminen sind auf der Homepage zu finden. Siehe Kursleiterprofil.

Termine und Informationen	
Termin Mittwoch	mittwochs 19:30 - 20:30 Uhr
Kurs Herbst/Winter	5. September - 5. Dezember (12 Abende)
Kosten	Mitglieder 54 € / Nichtmitglieder 72 €
Termin Donnerstag	donnerstags 8.45 - 9:45 Uhr
Kurs Herbst/Winter	6. September - 6. Dezember (12 Vormittage)
Kosten	Mitglieder 54 € / Nichtmitglieder 72 €
Termin Freitag	freitags 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs Herbst/Winter	7. September - 7. Dezember (12 Abende)
Kosten	Mitglieder 54 € / Nichtmitglieder 72 €
Ort	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
Kursleiterin	Vera Müller

Bewegung & Gesundheit

Stilles Qigong

Unter den vielen Qigong-Stilen unterscheidet man „Bewegtes Qigong“ und „Stilles Qigong“. Beide Formen haben die Traditionelle Chinesische Medizin und das Meridiansystem, die Energieleitbahnen im menschlichen Körper, zur Grundlage. Beim bewegten Qigong, das in den anderen Qigong-Kursen geübt wird, findet man mit Hilfe von körperlicher Bewegung zur inneren Ruhe. Beim stillen Qigong bleibt der Körper äußerlich in Ruhe und man konzentriert sich auf die Bewegung im Inneren.



In diesem Kurs erlernen und üben wir den „Kleinen Himmlischen Kreislauf“ nach Zhi Chang Li. Wir erfahren Interessantes über die Wirkweise und Zusammenhänge aus Sicht der Chinesischen Medizin und erleben beim Üben Stärkung und Entspannung. Bewegte Übungen zu Beginn der Stunde helfen uns, in die Ruhe zu finden und erleichtern den Einstieg in die Meditation.

Der Kurs richtet sich an alle, die gern meditativ in Stille üben und sich auf eine neue innere Erfahrung einlassen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eigene Decken und Meditationskissen können mitgebracht werden. Stühle und Isomatten sind vorhanden.

Um Voranmeldung bei der Kursleiterin wird gebeten! Änderungen vorbehalten. Genauere Infos zu den Terminen sind auf der Homepage zu finden. Siehe Kursleiterprofil.

Termine und Informationen	
Termin Freitag (NEU!)	jeden zweiten Freitag im Monat 10:00 - 11:00 Uhr
Kurs Herbst/Winter	(14.9. / 12.10. / 9.9. / 14.12.2018)
Kosten	Zusätzliche Termine nach Absprache Mitglieder 18 € / Nichtmitglieder 24 €
Ort	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
Kursleiter	Vera Müller

Bewegung & Gesundheit

Stretching

Heutzutage sitzen wir viel mehr im Alltag als wir überhaupt wahrnehmen. Dies ist Gift für unsere Muskeln, was sich in Verspannungen und Unbeweglichkeit bemerkbar macht. In diesem Kurs lernen Sie die richtigen Dehnungen und Intensitäten für Ihre "Problemzonen" kennen.

Es werden nicht nur bekannte Muskeln wie die Oberschenkelhinterseite gedehnt; sondern auch gern vergessene Muskeln wie die Finger- oder Augenmuskeln. Sie werden auch Übungen für Zuhause lernen.

Lassen Sie sich überraschen, wo Sie überall Muskeln zum Dehnen haben!

Termine und Informationen	
Termin	mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr
Kurs Herbst	8 mal ab dem 8. August 2018
Kosten	Mitglieder 23 € Nichtmitglieder 32 €
Kurs Winter	10 mal ab dem 15. Oktober 2018
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Katrin Scharmman

Bewegung & Gesundheit

Irish Step Dancing

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

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

Für nähere Informationen und Anmeldung können Sie die Kursleiterin 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- o. Plastiksohle

Termine und Informationen	
<u>Termin Montag (NEU!) Anfänger</u>	Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von min. 6 Personen statt! Bitte bei Interesse bei der Kursleiterin anmelden! 19:30 - 20:30 Uhr
Kurs Herbst/Winter	15 mal ab dem 13. August 2018
Kosten	Mitglieder 42 € / Nichtmitglieder 59 €
Ort	<u>Bürgerhalle Ober-Beerbach, Raum Rottmannsdorf</u>
<u>Termin Mittwoch</u>	mittwochs 19 - 20 Uhr für leicht Fortgeschrittene mittwochs 20 - 21 Uhr für fortgeschrittene Anfänger
Kurs Herbst/Winter	18 mal ab dem 8. August 2018
Kosten	Mitglieder 51 € / Nichtmitglieder 71 €
Ort	<u>Bürgerhalle Jugenheim, Raum Cunersdorf</u>
Kursleiterin	Antje Schön
Anmeldung	antje@mcgibbie.de

Bewegung & Gesundheit

Walking-Treff

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

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



Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!

Termine und Informationen	
Termin Montag	montags 18:00 Uhr
Treffpunkt	Absprache per WhatsApp: 017656795908
Termin Donnerstag	donnerstags 18:00 Uhr
Treffpunkt	Hof Grünau
Kosten	keine, 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
Kosten	keine
Treffpunkt	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Anmeldung	lauftreff@beerbach-in-bewegung.de
Kursleiter	Bernd Morauf

Bewegung & Gesundheit

Badminton-Treff für Fortgeschrittene

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

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



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

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

Für die Teilnahme an dem Kurs ist aus versicherungsrechtlichen Gründen eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich! Kostenloses Reinschnuppern ist jederzeit möglich!

Termine und Informationen	
Termin Jugendliche & Anfänger (NEU!)	noch in Planung
Termin Fortgeschrittene	dienstags 19:00 - 23:00 Uhr
Kosten	keine
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Bettina Pédurand

Kooperation mit Szenenwechsel



Lachyoga - Dein Leben gelassen genießen

Lachyoga ist 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. Du bereicherst Dein Leben mit neuen Impulsen und Ideen für Deinen Alltag. Entdecke verborgene Potentiale in Dir und erfahre Inspirationen für innere Zufriedenheit. Überzeuge Dich selbst!

Datum: Montag, 19.11.18

Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr Nichtmitglied: 18 €

Gebühr Mitglied: 15 €

Kursleitung: Heli Europaeus

Ort: SzenenWechsel, Hauptstraße 15, 64342 Seeheim-Jugenheim

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

www.szenenwechsel-online.de

Tel.: 06257/86633

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

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Daniela Ackermann

„Nach einer langen Pause ist sie wieder da - die Sehnsucht nach Bewegung in Ober-Beerbach und mit einer netten Gruppe. Wie oft bleibt im Alltag nicht mal die Zeit für ein kurzes Telefonat und wie gut ist es da, einen festen Termin zu haben, bei dem man sich trifft und miteinander trainiert.“



Jugenheim
Am Kuchenpfad 9
Tel.: 06257/944144
mail: ackermann dj@me.com

Yvonne Albe

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



Steigerts
Außerhalb Ober-Beerbach 12
Tel.: 06257/869643
mail: y.albe@web.de

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Caro Dalinger

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

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

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



64291 Darmstadt

Kleine Obergasse 5

Tel.: 0151/18403782

mail: caro@yogamindfulness.de

Andrea Kästner

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

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



Ober-Beerbach

Eberstädter Str.23

Tel.: 06257/9996888

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

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: atmung-und-bewegung@gmx.de

homepage: www.atmung-und-bewegung.de

Lina Ludwig

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

Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel.: 06257/86744

mail: cantilana@gmx.de



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

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.“

Ober-Beerbach

Im Berggarten 30

Tel.: 06257/9699058

mail: bib-qigong@web.de

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

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Bettina Pédurand

„Sport gehört einfach in einen Alltag hinein; nichts tut Körper und Geist besser als frische Luft und Bewegung hier in der schönen "Ober-Beerbacher Bergwelt". Dies verbinde ich mit den verschiedenen Sportarten wie Laufen, Fitness und Skifahren.

Der Badminton-Treff am Dienstagabend hat immer mehr Anhänger des schnellen und abwechslungsreichen Ballspieles gefunden, weshalb ich ihn mit viel Leidenschaft betreue.“



Ober-Beerbach

Ernsthöfer Str. 15 G

Tel.: 06257/86147

mail: bettina.pedurand@arcormail.de

Katrin Scharmann

"Ich bin mit meiner Familie im Januar 2017 nach Ober-Beerbach gezogen und freue mich sehr bei BIB nun auch einen Kurs anbieten zu dürfen. Ich bin seit neun Jahren Physiotherapeutin und seit 3 Jahren Tierphysiotherapeutin. Seit dieser Zeit leite ich Stretching- und Rückenurse.

Sport und Bewegung sind feste und wichtige Bestandteile in meinem Alltag. Ich hoffe bald mit Ihnen meine Erfahrungen teilen zu dürfen.“



Ober-Beerbach

In der Grube 18

Tel.: 0152/57299850

mail: scharmann.katrin@yahoo.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. Dort tanzte ich bis Oktober 2005. Dabei habe ich auch bei der Deutschen Meisterschaft in Leimen teilgenommen. Im November 2008 absolvierte ich meinen Irish Dance Instructor in Wiesbaden über die Irish (Inter-)National Folk Company, Rathfarnham, Dublin. Nun möchte ich gerne allen Irish-Tanzbegeisterten meine Erfahrungen weitergeben!"



Steigerts, Steinreihe 18

Tel.: 0163/7924168

mail: antje@mcgibbie.de

homepage: www.mcgibbie.de

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Friederike Weyrauch

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

In meiner Heimatstadt Darmstadt studierte ich Musik an der Akademie für Tonkunst. Nach einem längeren Aufenthalt in Italien und Frankreich, wo ich an der Sorbonne Sprachen studierte, kehrte ich zurück nach Deutschland. Seit 2009 wohne ich in Seeheim-Jugenheim und habe Ober-Beerbach als einen schönen, naturnahen Ort für mich entdeckt. Aktuell suche ich auch eine Wohnung in Ober-Beerbach. Als Sängerin konzertierte ich solistisch und mit verschiedenen Kammermusik-Projekten. Ich unterrichte an der Musikschule Seeheim, in Darmstadt-Arheilgen und biete nun auch Klavierunterricht in Ober-Beerbach an.

Ich freue mich besonders, jetzt auch bei BiB Lieder-Kurse zu geben und hoffentlich die Sangeslust bei möglichst vielen Menschen zu wecken."



Seeheim

Darmstädter Str. 11

Tel.: 06257/680 55 76

mail: friederike.weyrauch@gmx.de

homepage: www.liederzauber.de

Informationen & Anmeldung

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

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

Beerbach in Bewegung e.V.

c/o Daniela Ludwig

Im Berggarten 7

64342 Seeheim-Jugenheim (OT Ober-Beerbach)

Tel.: 06257/86744

Info: www.beerbach-in-bewegung.de

Kontakt: vorstand@beerbach-in-bewegung.de



Unser Vorstand

Name	Kontaktdaten
Yvonne Albe	Außerhalb Ober-Beerbach 12, Steigerts Tel. 06257/869643 e-mail: y.albe@web.de
Daniela Ludwig	Im Berggarten 7, Ober-Beerbach Tel. / Fax. 06257/86744 e-mail: atmung-und-bewegung@gmx.de
Bernd Morauf	Neutscher Str. 20a, Ober-Beerbach Tel. 06257/85050 e-mail: mail@morauf.de
Bettina Pédurand	Ernsthöfer Str. 15 G, Ober-Beerbach Tel. 06257/86147 mail: bettina.pedurand@arcormail.de
Gerhard H. Wimmer	Neutscher Str. 3, Ober-Beerbach Tel. 0170/7030604 e-mail: ghwimmer@gmx.de

Kurs-Anmeldung

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

Kursbezeichnung: _____

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

Name: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

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

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.

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

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(r) 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!

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

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),
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

6. August - 21. Dezember 2018

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:45				Qigong	
9:00		Rehasport: Rücken und Gelenke			
10:00		Rehasport: Rücken und Gelenke			Stilles Qigong
11:00		Kräftigung & Stabilisierung für den Rücken	Rücken- & Ganzkörpertraining		
17:00			Stretching		
17:30				Vinyasa Yoga 1	Qigong
18:00	Walking-Treff		Rücken- & Ganzkörpertraining	Walking-Treff; Singen	
18:30	Lauftreff		Kraftausdauer im Zirkel	Zirkeltraining; Vinyasa Yoga 2	
19:00		Badminton für Fortgeschrittene; Achtsamkeit für Frauen	Irish Step Dancing 2	Singen	
19:30	Wohltaten für den Rücken; Irish Step Dancing 1		Qigong		
20:00			Irish Step Dancing 3	Wohltaten für den Rücken	



spiel spaz

sponsored by Merck

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

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

MERCK