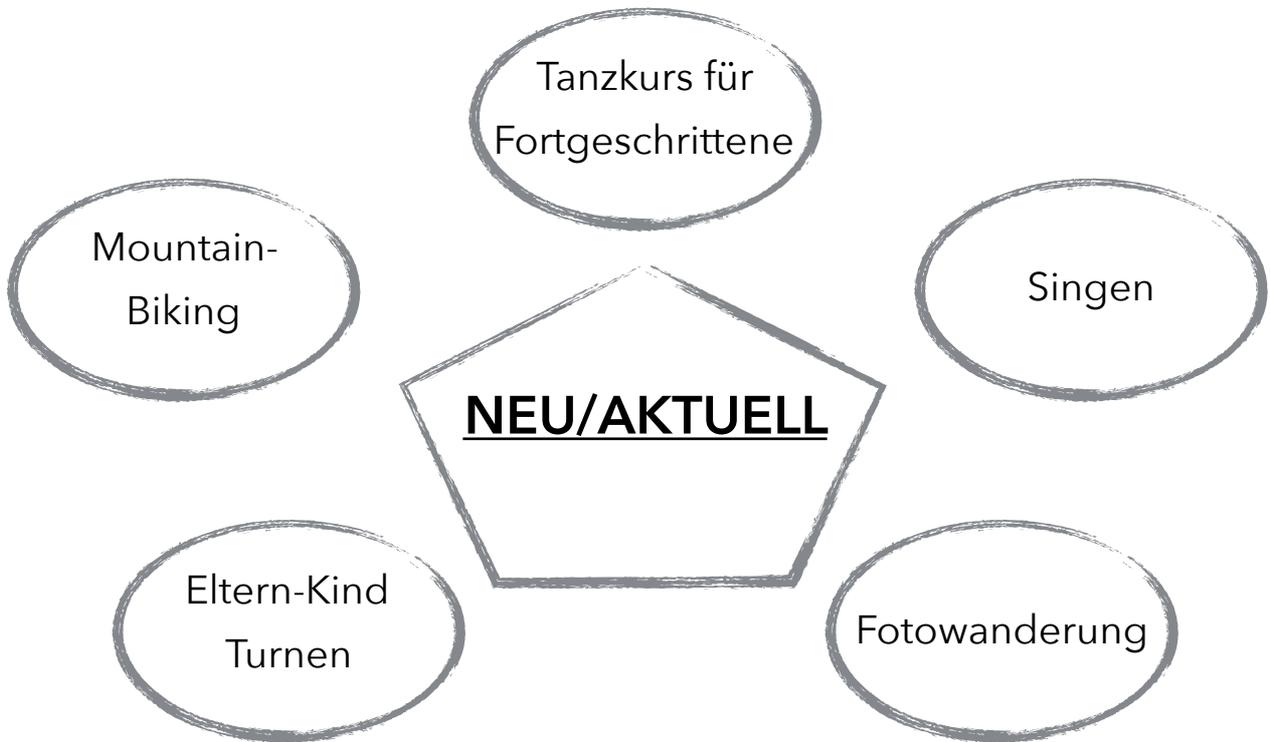


Beerbach in Bewegung e.V.

Sport- & Event-/Programmheft



B e e r b a c h i n



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



Programm Frühling & Sommer 2019

14. Januar - 28. Juni



Inhaltsverzeichnis

BiB-Allgemeines

Rückblick.....	5
Ausblick.....	6

Events

BiB-Kegeln.....	7
Mitgliederversammlung.....	8
Folkdance.....	8
Fotowanderung.....	9
Mountainbiking.....	10

Bildung

English Conversation.....	11
---------------------------	----

Musisches

Teddys Rhythmuschule für Kinder.....	12
Singen: Bekannte und weniger bekannte deutsche Volkslieder.....	13

Bewegung & Gesundheit

Rehasport - Wohltaten für Rücken und Gelenke.....	14
Wohltaten für den Rücken.....	15
Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken.....	16
Achtsamkeit in der Natur.....	17
Achtsamkeit für Frauen.....	18

Inhaltsverzeichnis

Bewegung & Gesundheit

Rücken- und Ganzkörpertraining.....	19
Zirkeltraining für Couchpotatoes.....	20
Vinyasa Yoga - Einsteigerkurs.....	21
Qigong.....	22
Stretching.....	23
Eltern-Kind Turnen.....	24
Irish Step Dancing.....	25
Walking-Treff.....	26
Lauf-Treff.....	27
Badminton-Treff.....	28
Tanzkurs für Fortgeschrittene.....	29

Kooperation mit Szenenwechsel



Klangschalen-Meditation.....	30
------------------------------	----

Informationen & Anmeldung

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

Inhaltsverzeichnis

Vorschau Programm Herbst / Winter 2019

-  Redaktionsschluss: 28. Juni 2019
-  Erscheinungstermin / Verteilung: 29. Juli 2019
-  Programmzeitraum: 12. August - 20. Dezember 2019

Zusammenstellung des Programmheftes:

Daniela Ludwig & Tobias Morauf

Kontakt über BiB-Vorstand

Rückblick

Auf das Jahr 2018 blicken wir gerne zurück. Unsere beiden "Konstanten" waren wie auch in den letzten Jahren auf die erste Jahreshälfte verteilt: Die Skifreizeit und der Folk-Dance-Abend.

Die Skifreizeit hatte aufgrund einer Umstrukturierung der Unterkunft (Auenhütte am Ifen) wieder in neuem Ambiente stattgefunden. Im Darmstädter Haus der TU Darmstadt hatten wir das Non-Plus-Ultra gefunden. Sofort wurde beschlossen, nur noch hier die Skifreizeit zu verbringen. Wieder zu Hause wurde die Freude leider etwas getrübt, da auch andere die Qualität und Freundlichkeit des Hauses zu schätzen wissen und das Haus 2019 bereits ausgebucht ist. Aus diesem Grund fällt dieses Jahr die Skifreizeit aus.

Der Folkdance fand wieder regen Anklang. Es wurde musiziert, getanzt und gelacht. Die Veranstaltung hatte darüber hinaus noch etwas Gutes: Der Eintritt ging zu 100% an Ärzte ohne Grenzen.

Besonders erfreulich ist, dass wir dieses Jahr vier neue Kurse ins Programm nehmen konnten: Vinyasa Yoga, Stretching, Rücken- und Ganzkörpertraining, Singen und Fotowanderungen. Alle Kurse wurden gut aufgenommen.

Die diesjährige Adventsfeier war wie jedes Jahr wieder gut besucht. Die Gelegenheit, sich außerhalb des BiB-Programms zu treffen und dabei köstlich zu schmausen, wollten sich nur wenige entgehen lassen.

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

Ausblick

Skifreizeit 2019

Falls der Text im Rückblick nicht gelesen wurde: Die Skifreizeit findet 2019 nicht statt, da das Darmstädter Haus der TU München im Kleinwalsertal komplett ausgebucht ist. Die Reservierung für 2020 haben wir bereits vorgenommen, so dass der Skifreizeit im nächsten Jahr nichts entgegen steht.

Eltern-Kind-Turnen

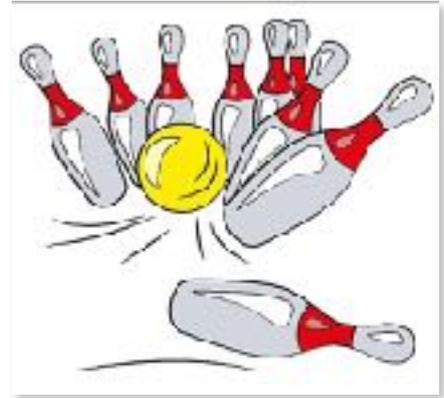
Nach langer Pause freuen wir uns sehr, dass Katrin Scharmann neben ihrem Stretching Kurs nun auch Eltern-Kind-Turnen anbietet. Vielfalt wird hier Programm sein: Bewegungsspiele und -lieder, Toben und Lachen, Rhythmik, Bewegung und Spaß werden Kinder und Eltern auf Trab halten.

Events

Gemütlicher Kennlern-Kege labend

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!

Bitte bringt **Hallenschuhe** oder **Sportschuhe** mit!

Wann: Mittwoch, 6. Februar, 20:00 Uhr

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

Wer: organisiert vom Vorstand

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

Events

Mitgliederversammlung am 13. März 2019

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am **Mittwoch, den 13.3.2019 um 20 Uhr in der Kegelbahn Ober-Beerbach** statt. Zwar sind Mitgliederversammlungen meistens recht trockene und formelle Angelegenheiten, aber es geht auch anders: Es gibt Freibier und andere Freigetranke. Und: Nur auf einer Mitgliederversammlung haben wir die Möglichkeit, am Profil unseres Vereines gemeinsam zu arbeiten, uns zu informieren und auszutauschen. Wenn Ihr Wünsche und/oder Anregungen für die Mitgliederversammlung habt, wendet euch bitte rechtzeitig an den Vorstand.

Folkdance mit Livemusik IX

Wir freuen uns sehr, dass wir 2019 wieder einen Folkdance-Abend anbieten können. Am **Samstag, den 23.3.2019** wird mit Keith Macdonald und seiner Band "Chance to Dance" in der Bürgerhalle musiziert, getanzt und gelacht. Deshalb: Termin schon mal vormerken.

Die Tänze kommen aus der englischen Country Dance Tradition, manchmal auch „Barn Dance“ oder „Ceilidh“ genannt: Jede/r ist eingeladen mitzumachen und Spaß zu haben bei quadratischen Sets, Kontra- und Kreistänzen, bei Longways und anderen typischen Figuren. Gespielt wird mitreißende Folkmusik mit traditionellen Instrumenten wie Akkordeon, Geige, Mandoline,



Kontrabass, Dudelsäcken aus Frankreich und England. Dadurch, dass alle mittanzen, trägt jeder zu der besonderen Atmosphäre bei; einer Mischung aus Spaß, Musik, Freude an Bewegung und Geselligkeit. Wir freuen uns sehr, Abi Page wieder als "Dance Caller" zu begrüßen, um die Tänze zu erklären und zu leiten, sodass sie von allen auf der Tanzfläche problemlos und mit viel Spaß und Freude umgesetzt werden können. Es sind weder Vorkenntnisse noch Partner nötig.

Der Eintritt ist frei, es wird für "Ärzte ohne Grenzen" gesammelt. Für Getränke und Verpflegung wird natürlich wieder gesorgt.

Events

Fotowanderungen im Frühling

Der Vordere Odenwald hält eine Vielzahl von interessanten und schönen Motiven für die Landschafts- und Naturfotografie bereit. In diesem Frühjahr widmen wir uns zwei besonderen Orten: Dem **Fürstenlager in Bensheim-Auerbach** und dem **Reinheimer Teich**.

Beim Fürstenlager handelt es sich um eine um 1790 angelegte Parkanlage mit historischen Gebäuden und Mineralbrunnen. Sie liegt in einem idyllischen Seitental der Ausläufer des Odenwaldes an der Bergstraße. Im Park gibt es jahrhundertealte Mammutbäume und Magnolienbäume zu bestaunen, oberhalb der Anlage überblickt man das Rheintal. Für das Fotografenauge hält dieser Ort jede Menge Motive bereit, die festgehalten werden wollen.

Der Reinheimer Teich ist ein Naturschutzgebiet nordöstlich von Reinheim und beherbergt viele Vogelarten und Wildtiere. Ein Sonnenaufgang am Reinheimer Teich ist ein besonderes Naturschauspiel, bei dem wir mit unseren Kameras dabei sein wollen. Gerade im Frühjahr zeigen sich diese beiden Orte in besonderem Charme.

Die Veranstaltungen richten sich an alle Fotobegeisterten, mit und ohne Vorerfahrung. Wir ziehen in den frühen Morgenstunden gemeinsam los, um besondere Stimmungen mitzuerleben. Bei Bedarf gebe ich Tipps zum Umgang mit der Kamera und zu Kameraeinstellungen.

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

Bei ungünstiger Witterung werden Ersatztermine vereinbart.

Termine und Informationen	
<u>Termin Fürstenlager</u>	Sonntag, 7. April 2019, 6.20 Uhr
Treffpunkt	Parkplatz am Fürstenlager (Café Luise)
<u>Termin Reinheimer Teich</u>	Sonntag, 5. Mai 2019, 5.20 Uhr
Treffpunkt	Bekanntgabe ein paar Tage vor der Wanderung
Dauer	Je nach Wetterlage ca. 3 Stunden
Kosten pro Termin	Mitglieder 21 € Nichtmitglieder 25 €
Auskunft & Anmeldung	Yvonne Albe y.albe@web.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 14. April 2019** 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 7. April 2019 an!!

Wir freuen uns über jede Anmeldung!

Bitte nehmt Euch etwas Verpflegung mit! Helm ist Pflicht!

Termine und Informationen	
<u>Termin</u>	Sonntag, 14. April 2019, 10 Uhr
<u>Dauer</u>	flexibel, je nach Interesse
<u>Kosten</u>	keine
<u>Treffpunkt</u>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<u>Auskunft & Anmeldung</u>	Bernd & Tobias Morauf Tel: 0171/9308047 tobias@morauf.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

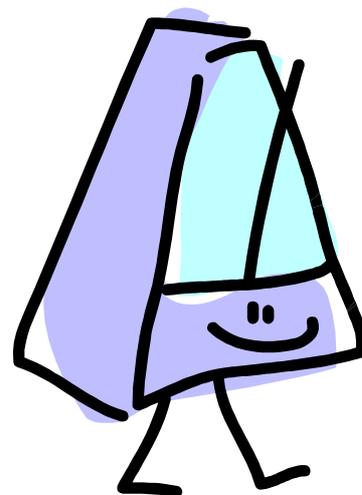
Teddys Rhythmusschule für Kinder

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 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 Frühling	13 mal ab dem 14. Januar 2019
Kosten	Mitglieder 29 € Nichtmitglieder 37 €
Kurs Sommer	9 mal ab dem 29. April 2019
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 26 €
Ort	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiter	Teddy McGibbie

Musisches

Singen: Bekannte und weniger bekannte deutsche Volkslieder

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

Bei diesen Kursen geht es darum, die grosse Zahl deutscher Volkslieder wieder 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.

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

Termine und Informationen	
Termin	donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr
Kurs Frühling	13 mal ab dem 17. Januar 2019
Kosten	Mitglieder 37 € Nichtmitglieder 51 €
Kurs Sommer	7 mal ab dem 2. Mai 2019
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
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 Frühling	13 mal ab dem 15. Januar 2019
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 37 € Nichtmitglieder 51 €
Kurs Sommer	9 mal ab dem 30. April 2019
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 26 € Nichtmitglieder 36 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Wohltaten für den Rücken

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

Termine und Informationen	
Termin Montag	montags 19:30 - 20:30 Uhr
Kurs Frühling	13 mal ab dem 14. Januar 2019
Kosten	Mitglieder 37 € Nichtmitglieder 51 €
Kurs Sommer	8 mal ab dem 29. April 2019
Kosten	Mitglieder 23 € Nichtmitglieder 32 €
Termin Donnerstag	donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
Kurs Frühling	13 mal ab dem 17. Januar 2019
Kosten	Mitglieder 37 € Nichtmitglieder 51 €
Kurs Sommer	7 mal ab dem 2. Mai 2019
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken

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

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

Termine und Informationen	
Termin Dienstag	dienstags 11:00 - 12:00 Uhr
Kurs Frühling	13 mal ab dem 15. Januar 2019
Kosten	Mitglieder 37 € Nichtmitglieder 51 €
Kurs Sommer	9 mal ab dem 30. April 2019
Kosten	Mitglieder 26 € Nichtmitglieder 36 €
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 Frühling	13 mal ab dem 14. Januar 2019
Kosten	Mitglieder 55 € Nichtmitglieder 77 €
Kurs Sommer	9 mal ab dem 29. April 2019
Kosten	Mitglieder 38 € Nichtmitglieder 53 €
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 Frühling	13 mal ab 15. Januar 2019
Kosten	Mitglieder 88 € / Nichtmitglieder 117 €
Termin Mittwoch	mittwochs 19.15 - 20:45 Uhr
Kurs Frühling	13 mal ab 16. Januar 2019
Kosten	Mitglieder 88 € / Nichtmitglieder 117 €
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	
Termin	mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr
Kurs Frühling	12 mal ab dem 16. Januar 2019
Kosten	Mitglieder 34 € Nichtmitglieder 47 €
Kurs Sommer	8 mal ab dem 8. Mai 2019
Kosten	Mitglieder 23 € Nichtmitglieder 32 €
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.

Zur Zeit ist die maximale Teilnehmerzahl bei beiden Kursen erreicht. Bei Interesse kann jedoch die Kursleiterin kontaktiert werden.

Termine und Informationen	
Termine	donnerstags 17:30 - 18:30 Uhr (Level 2) donnerstags 18:30 - 19:30 Uhr (Level 1)
Kurs Frühling/Sommer	15 mal vom 17. Januar bis Mitte Juli 2019
Kosten	Mitglieder 42 € Nichtmitglieder 59 €
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. Der Link ist im Kursleiterprofil zu finden.

Termine und Informationen	
Termin Freitag	freitags 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs Sommer	9 mal ab dem 3. Mai 2019
Kosten	Mitglieder 41 € / Nichtmitglieder 54 €
Ort	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
Kursleiterin	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 Frühling	11 mal ab dem 16. Januar 2019
Kosten	(Die Termine am 3. und 10. April entfallen) Mitglieder 31 € Nichtmitglieder 43 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Katrin Scharmann

Bewegung & Gesundheit

Eltern-Kind-Turnen

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens und elementar für die Entwicklung der Kinder. Im Eltern-Kind-Turnen lernen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern die Vielfalt des Kinderturnens kennen.

Sie trainieren spielerisch ihre Motorik und Koordination, bewegen sich mit Gleichaltrigen und sammeln Erfahrungen im sozialen Verhalten.

Die Stunde beginnt mit einem Begrüßungskreis und Bewegungsliedern. Danach bauen wir einen Parcours auf, in dem sich die Kinder austoben und ihren natürlichen Bewegungsdrang stillen können. Zum Abschluss singen wir noch ein gemeinsames Lied als Ausklang.

Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 1-3 Jahren.

Termine und Informationen	
Termin	donnerstags 16:00 - 17:00 Uhr
Kurs Frühling	11 mal ab dem 17. Januar 2019
Kosten	(Die Termine am 4. und 11. April entfallen) Mitglieder 25 € Nichtmitglieder 31 €
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 Frühling/Sommer	23 mal ab dem 14. Januar 2019
Kosten	Mitglieder 65 € / Nichtmitglieder 90 €
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 Frühling/Sommer	23 mal ab dem 16. Januar 2019
Kosten	Mitglieder 65 € / Nichtmitglieder 90 €
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

Bewegung & Gesundheit

Tanzkurs für Fortgeschrittene

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

Bei Interesse einfach nachfragen!

Tanzwillige wenden sich an:

Antje64342@googlemail.com

oder 06257/81602,

um Genaueres zu erfahren.



Termine und Informationen	
Termin	montags 20:30 Uhr - 22:00 Uhr
Treffpunkt	Bürgerhalle
Kosten	keine, Spenden willkommen
Kursleiter	Antje Lauer-Loch

Kooperation mit Szenenwechsel



Klangschalen-Meditation

Gönne Dir eine Stunde der Entspannung mit den beruhigenden Klängen der Klangschalen sowie Meditation.

Durch die sanften Schwingungen und besonderen Klänge der Schalen kannst Du eine tiefe Entspannung erfahren, Dich und Deinen Körper besser wahrnehmen und mehr bei Dir selbst ankommen. Deine geistigen, seelischen und körperlichen Kräfte können sich so regenerieren und stärken.

Der Körper findet sein inneres Gleichgewicht wieder, Stress und Nervosität werden abgebaut, das Selbstbewusstsein, die Lebensfreude und die Lebensenergie werden gestärkt.

Datum: 05.02./ 12.02./ 19.02./ 26.02./ 05.03.2019; 5x

Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 60 € · Gebühr Mitglied: 55 €

Kursleitung: Sabine Dorst-Karaoglu, Klangmassagepraktikerin

Ort: SzenenWechsel

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: ackermannj@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."



Oberbeerbach

Erbacher Str. 18

Tel.: 06257/6449472

mail: friederike.weyrauch@gmx.de

homepage: www.liederzauber.de

homepage: www.weyrauchsopran.de

Informationen & Anmeldung

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

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

Beerbach in Bewegung e.V.

c/o Daniela Ludwig

Im Berggarten 7

64342 Seeheim-Jugenheim (OT Ober-Beerbach)

Tel.: 06257/86744

Info: www.beerbach-in-bewegung.de

Kontakt: vorstand@beerbach-in-bewegung.de



Unser Vorstand

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

14. Januar - 28. Juni 2019

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00		Rehasport: Rücken und Gelenke			
10:00		Rehasport: Rücken und Gelenke			
11:00		Kräftigung & Stabilisierung für den Rücken			
16:00				Eltern-Kind Turnen	
17:00			Stretching		
17:30				Vinyasa Yoga 1	Qigong
18:00	Walking-Treff		Rücken- & Ganzkörpertraining	Walking-Treff	
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				
20:00			Irish Step Dancing 3	Wohltaten für den Rücken	



spiel spab

sponsored by Merck

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

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

MERCK