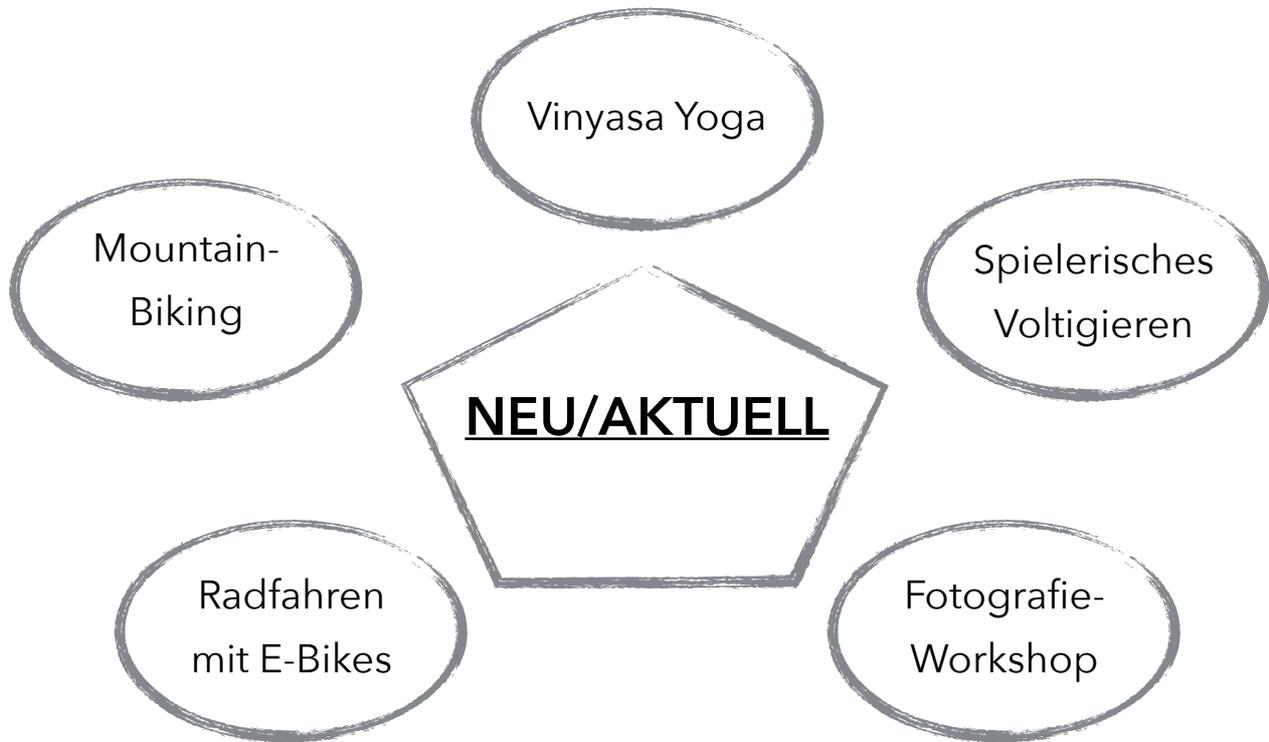


Beerbach in Bewegung e.V.

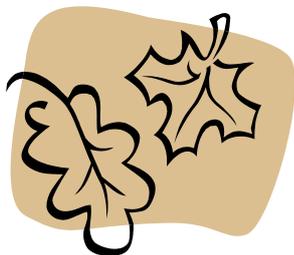
Sport & Kultur – Programmheft



B e e r b a c h i n



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



Programm Herbst & Winter 2020
17. August - 18. Dezember



Inhaltsverzeichnis

BiB-Allgemeines

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

Events

Außerordentliche Mitgliederversammlung.....	9
Adventsfeier.....	9
Mountainbiking.....	10
Bildkomposition in der Waldfotografie - Felsenmeer.....	11
Wir warten auf das Christkind.....	12

Musisches

Teddys Rhythmuschule für Kinder.....	13
Singen: Bekannte und weniger bekannte deutsche Volkslieder.....	14

Bildung

English Conversation.....	15
---------------------------	----

Bewegung & Gesundheit

Rehasport - Wohltaten für Rücken und Gelenke.....	16
Wohltaten für den Rücken.....	17
Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken.....	18

Inhaltsverzeichnis

Bewegung & Gesundheit

Rücken- und Ganzkörpertraining.....	19
Stretching.....	20
Achtsamkeit in der Natur.....	21
Spielerisches Voltigieren.....	22
Qigong.....	23
Vinyasa Yoga.....	24
Zirkeltraining für Couchpotatoes.....	25
Radfahren mit E-Bikes.....	26
Walking-Treff.....	27
Lauf-Treff.....	28
Badminton-Treff.....	29
Tanzkurs für Fortgeschrittene.....	30

Kooperation mit Szenenwechsel

Klangschalen-Meditation.....	31
------------------------------	----

Informationen & Anmeldung

KursleiterInnen & ReferentInnen.....	32-37
Vorstand & Kontakt.....	38
Kursanmeldung / SEPA-Lastschriftmandat.....	39/40
Beitrittserklärung / SEPA-Lastschriftmandat.....	41/42
BiB-Stundenplan.....	43

Inhaltsverzeichnis

Vorschau Programm Frühling / Sommer 2021

-  Redaktionsschluss: 27. November 2020
-  Erscheinungstermin / Verteilung: 2. Januar 2021
-  Programmzeitraum: 11. Januar - 16. Juli 2021

Zusammenstellung des Programmheftes:

Daniela Ludwig & Tobias Morauf

Kontakt über BiB-Vorstand

homepage: www.beerbach-in-bewegung.de

Rückblick

Der Weg mit Corona

Die letzte Zeit war für alle von uns sehr ungewöhnlich. Der gewohnte Alltag wurde unterbrochen, die Welt wurde auf den Kopf gedreht und auch unsere geliebten Kurse mussten abgesagt werden. Nun gilt es, in die Zukunft zu blicken und sich nicht von der jüngsten Vergangenheit entmutigen zu lassen.

Mitte Mai konnten wir den Vereinsbetrieb langsam wieder hochfahren, zunächst mit Freiluftaktivitäten. Dank des freundlichen Angebots der SKG konnten wir den Fußballplatz nutzen. An dieser Stelle noch mal ein herzliches Dankeschön!

Wichtig: Für unser künftiges Angebot gelten die jeweils aktuellen Corona-Regeln. Wir achten auf kleine Gruppen und ausreichende Lüftung/Desinfektion.

Nach den Ferien starten wir wieder richtig durch und hoffen, das BiB-Programm in gewohnter Form anbieten zu können. Leider pausieren unsere beiden Kursleiterinnen Andrea Kästner und Heike Breitling-Sliz mit ihren Kursen. Wir bedanken uns bei beiden für ihr Engagement und die schönen Kurse, die die BiB-Landschaft so sehr bereichert haben und hoffen, sie bald wieder bei BiB begrüßen zu können.

Mitgliederversammlung

Kurz vor den Ausgangsbeschränkungen konnten wir noch unsere Mitgliederversammlung durchführen. Beim Vorstand bleibt alles beim Alten und das Protokoll ist auf der Homepage <http://www.beerbach-in-bewegung.de> im Forum einzusehen.

Ausblick

Nach 14 Ski-Freizeiten und der Corona-bedingten Absage in diesem Jahr wollen wir im Sommer nächsten Jahres mal ein neues Format ausprobieren. Seid gespannt! Mehr Informationen zum **Black Forest Weekend** gibt's dann im nächsten Heft (inkl. verbindlicher Anmelde­möglichkeit).



Foto: Mögliche Unterkunft....

30 Minuten Bewegung am Tag verhindern jeden 12.

Todesfall

Bewegung verlängert das Leben, das bestätigt die bisher größte Studie zum Thema. Und: Bewegung im Alltag reicht dazu schon aus, es muss kein anstrengender Sport sein.

Von Veronika Schlimpert

VANCOUVER. Dass Sport die Gesundheit gut tut, ist bekannt. Die bisher größte Studie zur körperlichen Aktivität mit über 130.000 Teilnehmern macht aber nun deutlich, wie viel sich dazu bereits mit normaler Alltagsbewegung erreichen lässt. 150 Minuten Bewegung pro Woche reichen danach aus, um weltweit etwa einen von zwölf Todesfällen zu verhindern. Dabei ist es egal, ob man die Zeit im Fitnessstudio abstrampelt oder einfach nur mit dem Rad zur Arbeit fährt oder Haushaltstätigkeiten bewältigt.

In der PURE-Studie wurden nämlich nicht – wie in bisherigen Untersuchungen – hauptsächlich Menschen aus Industrienationen untersucht, die ihre sportliche Aktivität recht häufig in der Freizeit ausüben, sondern auch Menschen aus Entwicklungs- und Schwellenländern wie Indien, Bangladesch, Pakistan oder Zimbabwe. Dort bewegen sich die Menschen überwiegend im Alltag, Sport als Freizeitbetätigung ist eher wenig verbreitet.

Bereits eine moderate körperliche Aktivität (150 bis 750 Minuten pro Woche) senkte das Sterberisiko im Laufe von knapp sieben Jahren um 20 Prozent im Vergleich zu einem geringen Bewegungspensum (< 150 Minuten). Die kardiovaskuläre Sterblichkeit nahm um 14 Prozent ab. Die Wirkung war umso größer, je mehr sich die Teilnehmer bewegten. So ging eine Aktivität von über 750 Minuten pro Woche mit einer 35 Prozent niedrigeren Gesamtmortalität und 25 Prozent niedrigeren kardiovaskulären Sterblichkeit einher. Diese Assoziation war unabhängig von der Art der Bewegung und dem sozioökonomischen Status.

"Förderung der körperlichen Aktivität ist eine einfache, breit einsetzbare und günstige Strategie, um die Gesamtmortalität und die kardiovaskuläre Sterblichkeit zu verringern", lautet das Fazit der Studienautoren um Dr. Scoot Lear von der Simon Fraser Universität in Vancouver in Kanada. Die Studie deutet darauf hin, dass jede Form der körperlichen Anstrengung förderlich sei.

Gesundheitsnews

Die WHO empfiehlt Erwachsenen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren, sich mindestens 150 Minuten pro Woche mit moderater Intensität zu bewegen und mindestens zweimal pro Woche ein Krafttraining zu absolvieren.

Diese Vorgabe schafften immerhin gut 80 Prozent der Teilnehmer einzuhalten. Einer Berechnung zufolge ließen sich dadurch 8 Prozent der Todesfälle (also etwa jeder 12. Fall) und 4,6 Prozent der kardiovaskulären Todesfälle (etwa jeder 20. Fall) vermeiden. Knapp die Hälfte aller Teilnehmer (44 Prozent) erreicht ein noch größeres Pensum, wodurch die Zahl der Todesfälle weiter abnahm (um 13 und 9,5 Prozent). Bei solchen körperlichen Aktivitäten waren keine Risiken zu erkennen.

Ein derart hohes Bewegungspensum erreichten allerdings die wenigsten Personen durch sportliche Freizeitaktivität (2,9 Prozent), sondern deutlich häufiger durch Anstrengungen im Alltag (37,9 Prozent). Daher empfehlen die Studienautoren, körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren, etwa auf dem Weg zur Arbeit, im Beruf oder im Haushalt.

Insgesamt wurden in der PURE-Studie 130.843 Menschen aus 17 Ländern der Welt zu ihrer körperlichen Aktivität mithilfe des "International Physical Activity Questionnaire" (IPAQ) befragt und im Mittel 6,9 Jahre nachverfolgt. Eine solche Selbsteinschätzung kann selbstverständlich das Ergebnis etwas verzerren, da vermutlich nicht alle Teilnehmer bei allen Fragen wahrheitsgetreue Angaben machten.

Pure-Studie

- **Akronym** für "Prospective Urban Rural Epidemiologic".
- **Teilnehmer:** 130.843 kardiovaskulär gesunde 35- bis 70-Jährige in 17 Ländern weltweit.
- **Zur Bewegung** füllten die Teilnehmer zu Beginn der Studie einen Fragebogen aus.
- **Ergebnis:** Bei Probanden mit weniger als 150 Minuten Bewegung in der Woche gab es binnen 6,9 Jahren im Vergleich 8 Prozent mehr Todesfälle.

Quelle: <https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/herzkreislauf/metabolisches-syndrom/article/943823/praevention-bewegung-todesfall-%20metabolisches%20syndrom-sport.html>

Events

Ausserordentliche Mitgliederversammlung

Leider ist uns bei der letzten Satzungsänderung ein Fehler unterlaufen. Wir hatten die geänderten Passagen nicht präzise genug formuliert, was vom Finanzamt beanstandet wurde. Ändern wir die kritischen Punkte nicht, wird uns mit dem Entzug der Gemeinnützigkeit gedroht. Aus diesem Grund müssen wir eine ausserordentliche Mitgliederversammlung einberufen, in der noch einmal die Satzungsänderung vollzogen wird, entsprechend den Wünschen des Finanzamtes. Die Versammlung wird am **23.9.20 um 20:00 Uhr** in der **Bürgerhalle / Raum Rottmannsdorf** stattfinden. Es wäre schön, wenn viele kommen. Es geht auch ganz schnell, da ja nur über zwei Punkte abgestimmt werden muss. Freigetränke wie immer!

Adventsfeier

Wie alle Jahre zuvor findet unsere BiB-Adventsfeier wieder am letzten Freitag im November statt. Alle Mitglieder, Kursleiter und Teilnehmer sind ganz herzlich eingeladen zu unserer Adventsfeier am **Freitag, den 27. November 2020 ab 19:30 Uhr** im **Raum Rottmannsdorf** in der Bürgerhalle. Getränke und Essen werden wir stellen. Wer unser Buffet noch mit Häppchen, Salat oder Nachtisch bereichern will, den werden wir ganz bestimmt nicht daran hindern. Bitte tragt den Termin gleich in Euren Kalender ein!



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 11. Oktober 2020** 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 1. Oktober 2020 an!!

Wir freuen uns über jede Anmeldung!

Bitte nehmt Euch etwas Verpflegung mit! Helm ist Pflicht!

Termine und Informationen	
TERMIN	Sonntag, 11. Oktober 2020, 10 Uhr
Dauer	flexibel, je nach Interesse
Kosten	keine, Spende oder Mitgliedschaft willkommen
Treffpunkt	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Auskunft & Anmeldung	Bernd & Tobias Morauf Tel: 0171/9308047 tobias@morauf.de

Events

Bildkomposition in der Waldfotografie - Felsenmeer

Das Felsenmeer im Lautertal ist ein beeindruckendes Naturdenkmal und ein perfekter Ort, um sich mit dem Thema Bildkomposition im Wald näher zu beschäftigen. In diesem Kurs soll Struktur in die oft etwas unübersichtliche Welt des Waldes gebracht werden. Die Teilnehmer lernen durch fokussierte Wahrnehmung, kompositorisches und fotografisches Wissen, wie sie Wald und Felsen eindrucksvoll auf Fotos abbilden können. Die Kursleiterin gibt Tipps, welche Wetterlagen und Lichtstimmungen für die Fotografie in den Wäldern hilfreich sind, und ob es Möglichkeiten gibt, sie gezielt aufzusuchen.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Fotobegeisterten. Kenntnis der eigenen Kamera und deren Einstellungen sind sehr hilfreich. Mitzubringen sind Kamera (vorzugsweise Spiegelreflex- oder Systemkamera), geladene Akkus, Speicherkarten und Stativ. Falls vorhanden (aber kein Muss) ein Polarisationsfilter. Bei ungünstiger Witterung wird ein Ersatztermin vereinbart. Der Treffpunkt wird zusammen mit einer ausführlichen Beschreibung der Tour ein paar Tage vor der Wanderung den Teilnehmern bekanntgegeben.



Termine und Informationen	
TERMIN	Sonntag, 15. November 2020, 7:00 Uhr
Dauer	ca. 4 Stunden
Kosten	Mitglieder 35 € Nichtmitglieder 40 €
Auskunft & Anmeldung	Yvonne Albe y.albe@web.de
Maximale Teilnehmeranzahl	8

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.

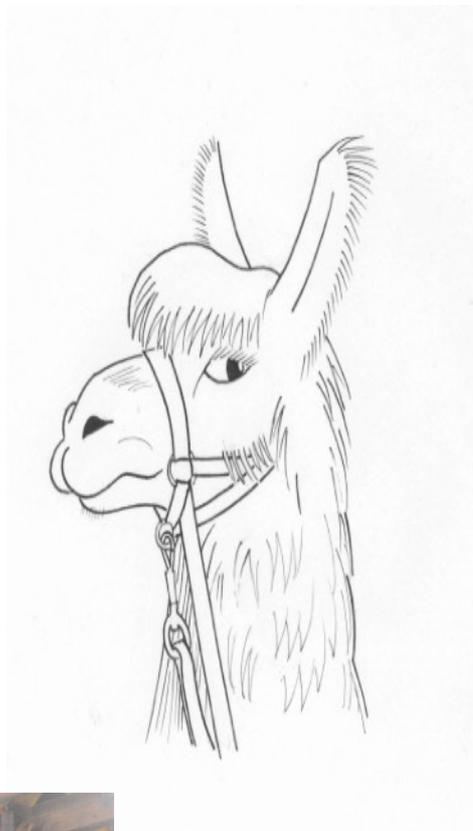
(Erwachsene Begleitperson zwingend erforderlich)

Anmeldung nicht erforderlich.

Teilnahme kostenfrei

Ort: Weide unterhalb vom Berggarten

Beerbach - Lamas



Termine und Informationen

Termin	Donnerstag, 24. Dezember 2020 13 - 15 Uhr
Dauer	2 Stunden
Kosten	keine, Spende oder Mitgliedschaft willkommen
Kontakt	beerbach-lamas@gmx.de

Musisches

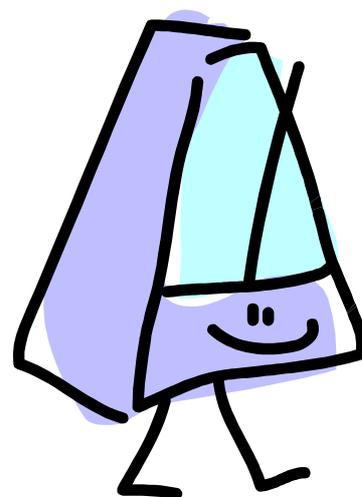
Teddys Rhythmusschule für Kinder

Musikalische Früherziehung

Ohne Rhythmus funktioniert im Leben nichts. Die Kinder lernen spielerisch den Rhythmus in der Musik kennen und ihn zu begleiten. Sie werden sich im Takt bewegen, den Takt klatschend, stampfend oder mit Rhythmusinstrumenten nachvollziehen und so ganz nebenbei lernen sich zu konzentrieren und genau zuzuhören.

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

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



Termine und Informationen	
TERMIN	Einmal pro Woche nach Absprache
Kurs Herbst	7 mal ab dem 17. August 2020
Kosten	Mitglieder 16 € Nichtmitglieder 20 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 19. Oktober 2020
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

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 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. Nach Bedarf probieren wir unterschiedliche Ober- und Unterstimmen aus; eventuell auch mehrstimmiges Singen und Kanons. Wir probieren aus, leise und laut zu singen, schneller und langsamer. Wir lernen etwas über die Entstehung und Entwicklung des jeweiligen Liedes.



Termine und Informationen	
TERMIN	donnerstags 18:45 - 19:45 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 20. August 2020
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 22. Oktober 2020
Kosten	Mitglieder 36 € Nichtmitglieder 50 €
Ort	Ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
Kursleiterin	Friederike Weyrauch

Bildung

English Conversation

Einmal im Monat treffen wir uns in lockerer Runde, um uns auf Englisch zu unterhalten: Alltagsthemen, Kurztexte, 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

Tel. 06257-81190

Bewegung & Gesundheit

Rehasport: Wohltaten für Rücken & Gelenke

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



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

Die Teilnahme am Rehasport ist aber auch ohne Verordnung möglich.

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 18. August 2020
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 20. Oktober 2020
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 Herbst	7 mal ab dem 17. August 2020
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 19. Oktober 2020
Kosten	Mitglieder 26 € Nichtmitglieder 36 €
TERMIN DONNERSTAG	donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 20. August 2020
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 22. Oktober 2020
Kosten	Mitglieder 26 € Nichtmitglieder 36 €
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	dienstags 11:00 - 12:00 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 18. August 2020
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 20. Oktober 2020
Kosten	Mitglieder 26 € Nichtmitglieder 36 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Rücken- und Ganzkörpertraining

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

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

Damit das Ganze abwechslungsreich und individuell zu dosieren ist, trainieren wir mit verschiedenen Kleingeräten 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 18:15 - 19:15 Uhr
Kurs Herbst	2 mal ab dem 23. September 2020
Kosten	Mitglieder 6 € Nichtmitglieder 8 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 21. Oktober 2020
Kosten	Mitglieder 26 € Nichtmitglieder 36 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ackermann

Bewegung & Gesundheit

Stretching

Stretching, das bedeutet Dehnen, Recken und Strecken, und da der Mensch 656 Muskeln hat, ist die Vielfalt möglicher Übungen groß. So wird jede Woche ein anderer Schwerpunkt gesetzt und Kleingeräte machen das Training nicht nur abwechslungsreicher, sondern auch effektiver.

Wohldosiertes Dehnen verbessert die Beweglichkeit, löst Verspannungen und verringert in zahlreichen Fällen Schmerzen oder beseitigt sie gar dauerhaft. Zudem verbessert sich die Körperhaltung, der Stoffwechsel wird angeregt und Muskeln, Sehnen und Bindegewebe werden elastischer und geschmeidiger. Ergänzende Übungen für den Gleichgewichtssinn erhöhen die Bewegungssicherheit und verringern so die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen.

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

Termine und Informationen	
TERMIN	mittwochs 17:00 - 18:00 Uhr
Kurs Herbst	2 mal ab dem 23. September 2020
Kosten	Mitglieder 34 € Nichtmitglieder 47 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 21. Oktober 2020
Kosten	Mitglieder 31 € Nichtmitglieder 43 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ackermann

Bewegung & Gesundheit

Achtsamkeit in der Natur

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

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

Termine und Informationen	
TERMINE	Einmal pro Woche nach Absprache
Kurs Herbst	7 mal ab dem 17. August 2020
Kosten	Mitglieder 30 € Nichtmitglieder 41 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 19. Oktober 2020
Kosten	Mitglieder 38 € Nichtmitglieder 53 €
Treffpunkt	Unterschiedliche Orte in Ober-Beerbach und Steigerts
Kursleiter	Teddy McGibbie

Bewegung und Gesundheit

Spielerisches Voltigieren

Dieses Angebot richtet sich an alle Kinder im Alter von 3-5 Jahren. Sie werden spielerisch an das Reiten herangeführt, sodass sie nach dieser Lerneinheit ein sicheres Gefühl haben, wenn sie erneut auf einem Pferd sitzen. Die Kinder sollen den allgemeinen Umgang mit den Pferden lernen und beim Reiten selbst werden Vertrauens- und Gleichgewichtsübungen auf dem Pferd gemacht. Durch die Übungen lernen die Kinder ihr Gleichgewicht zu kontrollieren und die Fein- und Grobmotorik zu verbessern. Da ich sehr viel Wert auf Partizipation lege, werden die Stunden gemeinsam mit den Kindern geplant und ich probiere die Wünsche der Kinder zu erfüllen.



Gerne kann nach Bedarf eine weitere Einheit gestaltet werden, wo die Kinder an das „freie“ Reiten herangeführt werden. Hier lernen die Kinder die ersten Hufschlagfiguren und das Reiten im Schritt und Trab wird gefestigt.

Termine und Informationen	
TERMIN	donnerstags 15.00 - 16:00 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab 20. August 2020
Kosten	Mitglieder 16 € Nichtmitglieder 20 €
Kurs Winter	9 mal ab 22. Oktober 2020
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 26 €
Ort	Reitverein Nieder-Beerbach
Teilnehmeranzahl	4 Kinder
Kursleiterin	Tamara Stirnat

Bewegung & Gesundheit

Qigong

Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird meist mit "Energiearbeit" übersetzt. Die einfachen, langsam und sanft ausgeführten Übungen verbinden Meditation, Bewegung und Entspannung. Die Übungen aus dem Qigong regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem, dehnen und kräftigen den Körper, lösen Spannungen, machen Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Beim Üben werden unsere körperlich-seelischen Kräfte aktiviert und ausgeglichen, unsere Energie kommt in Fluss und wir gehen erfrischt in den Alltag.



Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Der Kurs findet nach Absprache mit der Kursleiterin statt. Änderungen vorbehalten.

Genauere Infos zu den Terminen sind auf der Homepage zu finden.

(Link im Kursleiterprofil, Seite 34)

Termine und Informationen	
TERMIN	freitags 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs Winter	6 mal ab dem 23. Oktober 2020
Kosten	Mitglieder 27 € / Nichtmitglieder 36 €
Ort	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
Kursleiterin	Vera Müller

Bewegung & Gesundheit

Vinyasa Yoga

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



Im **Vinyasa Yoga** werden - im Vergleich zu anderen Yogastilen - die Körperübungen (Asanas) in fließenden und dynamischen Bewegungsabläufen (Flows) miteinander verbunden. Es werden einfache bis komplexe und kraftvolle Bewegungen mit der Atmung synchronisiert und somit der ganze Körper gedehnt und gekräftigt. In den Kursen üben wir verschiedene Asanas und deren korrekte Ausführung. Wir lernen die Aufmerksamkeit auf unsere Atmung zu lenken, um unseren Körper besser wahrnehmen zu können. Sonnengrüße sowie einfache bis komplexe Flows, verbunden mit länger gehaltenen Asanas, sind Bestandteil der Yogastunden.

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

Termine und Informationen	
TERMIN MONTAG MORGEN (NEU!)	montags 10.00 - 11:00 Uhr
Kurs Herbst	6 mal ab 31. August 2020
Kosten	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
TERMIN MONTAG ABEND	montags 17.15 - 18:15 Uhr
Kurs Herbst	6 mal ab 31. August 2020
Kosten	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
Kurs Winter	6 mal ab 19. Oktober 2020
Kosten	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
TERMIN DONNERSTAG	donnerstags 17.15 - 18:15 Uhr
Kurs Herbst	6 mal ab 3. September 2020
Kosten	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
Kurs Winter	6 mal ab 22. Oktober 2020
Kosten	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
Maximale Teilnehmerzahl	max. 10 Teilnehmer pro Kurs
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Caro Dalinger

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 ist aus versicherungsrechtlichen Gründen eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

Kostenloses Reinschnuppern ist natürlich jederzeit möglich!



Termine und Informationen	
TERMIN	donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten	keine; Mitgliedschaft erforderlich
Treffpunkt	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Lina Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Radfahren mit E-Bikes

Geplant ist ein lockeres Ausfahren mit dem E-Bike rund um Ober-Beerbach. Die Gegend rund um Ober-Beerbach ist wunderschön. Es gibt ausgeschriebene Radwege, die gemeinsam mit der Gruppe erkundet werden können. So finden die Touren hauptsächlich auf Wald- und Forstwegen statt. Strecken auf Asphaltwegen sind aber nicht ausgeschlossen. Dabei wird auf jeden Rücksicht genommen.



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

Termine und Informationen	
TERMIN	dienstags 10:30 Uhr
Dauer	ca. 1,5 Stunden
Kosten	keine, Spende oder Mitgliedschaft willkommen
Treffpunkt	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiter	Peter Plößer

Bewegung & Gesundheit

Walking-Treff

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

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

Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!



Termine und Informationen

TERMIN MONTAG	montags 18:00 Uhr
Treffpunkt	Absprache per WhatsApp: 0176/56795908
TERMIN DONNERSTAG	donnerstags 18:00 Uhr
Treffpunkt	Hof Grünau
Kosten	keine; Spende oder Mitgliedschaft 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; Spende oder Mitgliedschaft willkommen
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 ist aus versicherungsrechtlichen Gründen eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

Kostenloses Reinschnuppern ist natürlich jederzeit möglich!

Termine und Informationen	
TERMIN JUGENDLICHE & ANFÄNGER (NEU)	noch in Planung
TERMIN FORTGESCHRITTENE	dienstags 19:00 - 23:00 Uhr
Kosten	keine; Mitgliedschaft erforderlich
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 dazulernen.

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 Ober-Beerbach
Kosten	keine; Spende oder Mitgliedschaft willkommen
Ansprechpartnerin	Antje Lauer-Loch

Kooperation mit Szenenwechsel



Klangschalen-Meditation für Erwachsene

Gönne Dir eine Stunde der Entspannung mit 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. In gemütlicher Atmosphäre findet der Körper sein inneres Gleichgewicht wieder. Stress und Nervosität werden abgebaut, das Selbstbewusstsein, die Lebensfreude und die Lebensenergie werden gestärkt.

Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Regeln. Wir achten auf kleine Gruppen und ausreichende Lüftung/Desinfektion.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke und kleines Kissen

Datum: Mo, 12.10./ 19.10./ 26.10./ 02.11.2020; 4x

Zeit: 19:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 60 € · Gebühr Mitglied: 55 €

Kursleitung: S. Dorst-Karaoglu

Ort: Naturopath, Darmstädter Straße 10, Seeheim

Anmeldeschluss: 05.10.2020

Nähere **Informationen und Anmeldung** unter:

www.szenenwechsel-online.de

Tel.: 06257/86633

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

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Daniela Ackermann

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

Nachdem ich anschließend einige Jahre berufs- und ausbildungsbedingt pausiert habe, genieße ich seit 2018 mit dem Kurs „Rücken- und Ganzkörpertraining“ nicht nur den sportlichen Ausgleich zum Alltag, sondern vor allem wieder die nette und unkomplizierte Vereinsatmosphäre von BiB. Besonders freut mich, dass ich seit 2019 die sympathische Stretchinggruppe von Katrin Scharmann übernehmen durfte, und dass meine Variante der Übungsstundengestaltung so positiv angenommen wurde.“



Jugenheim

Am Kuchenpfad 9

Tel.: 06257/944144

mail: ackermann dj@me.com

Yvonne Albe

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

Den Umgang mit der Kamera habe ich mir selbst beigebracht und baue meine Kenntnisse auf diesem Gebiet fortlaufend aus.“



Steigerts

Außerhalb Ober-Beerbach 12

Tel.: 06257/869643

mail: y.albe@web.de

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Caro Dalinger

“Ich liebe es mich sportlich zu betätigen und habe vor einigen Jahren eher zufällig meinen Weg zum Yoga gefunden. Mir war sehr schnell klar: Yoga ist viel mehr als nur Bewegung. Es ist auch ein Lebensstil. Yoga hilft mir achtsamer mit meinem Körper umzugehen, Stress zu reduzieren und meine innere Ruhe zu finden. Es gibt mir neue Energie und Kraft in allen Lebenssituationen. Dies habe ich vor allem nach der Geburt meiner Tochter wieder gemerkt. Diese Erfahrungen möchte ich an euch weitergeben.“



64291 Darmstadt
Kleine Obergasse 5
Tel.: 0151/18403782
mail: caro@yogamindfulness.de

Daniela Ludwig

“Ich treibe selbst gern Sport, v.a. im Freien: Laufen, Radfahren, Wandern, Ski- und Langlauf. Meine Erfahrung, wie positiv sich Bewegung auf das Wohlbefinden auswirkt, möchte ich gerne mit anderen teilen.“

Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Referentin beim Deutschen Turnerbund und beim Hess. Behinderten- und Rehasportverband, Rehasportlizenzen für Innere Medizin, Neurologie und Orthopädie, Buteyko-Atemtrainerin.



Ober-Beerbach
Im Berggarten 7
Tel.: 06257/86744
mail: atmung-und-bewegung@gmx.de
homepage: www.atmung-und-bewegung.de

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

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



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

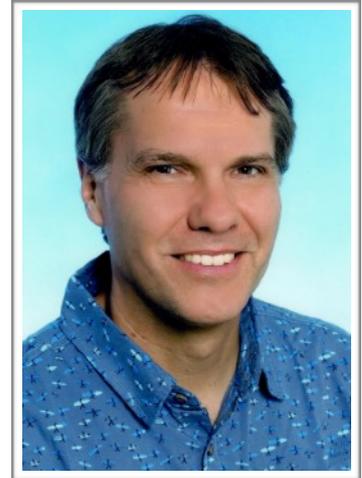
homepage: www.mcgibbie.de & www.hallanshakers.de



Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Bernd Morauf

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



Ober-Beerbach
Neutscher Str. 20A
Tel.: 06257/85050
mail: morauf@gmx.de

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

Peter Plößer

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

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



Ober-Beerbach

Tel.: 0176/56795908

mail: peter.ploesser@unitybox.de

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Tamara Stirnat

„Schon seit der Kindheit bereitet mir das Arbeiten mit Tieren und Menschen sehr viel Freude. Mit dem eigenen Pferd habe ich schon früh angefangen Kindern Reitunterricht zu geben und Menschen mit Behinderungen zu betreuen. Schnell war klar, dass ich diese Arbeiten gerne miteinander verbinden möchte.

2015 habe ich eine Fortbildung zur „Tiergestützte Intervention/Förderung“ besucht und 2016 habe ich die Ausbildung zur Reittherapeutin absolviert.“



Ober-Beerbach

Am Kohlwald 4a

Tel.: 017978174490

mail: tamara.stirnat@gmail.com

Friederike Weyrauch

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



Ober-Beerbach

Erbacher Str. 18

Tel.: 06257/6449472, Mobil: 0172/5712542

mail: friederike.weyrauch@gmx.de

homepage: www.liederzauber.de & 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. 06257/9188025 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: _____

mail: _____

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

SEPA-Lastschriftmandat und Bankverbindung umseitig!

Ort/Datum

Unterschrift

Für Mitglieder gibt es eine Familienermäßigung, falls mehrere Familienmitglieder den gleichen Kurs besuchen:

- Erstes Familienmitglied 100 % Kursgebühr
- Zweites Familienmitglied 50 % Kursgebühr
- Alle weiteren Familienmitglieder je 25 % Kursgebühr

Sonstige Ermäßigungen können mit dem Vorstand abgesprochen werden.

Datenschutz:

Ich bin damit einverstanden, dass die in der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Email und Bankdaten für die Dauer der Kursteilnahme zum Zwecke der Abrechnung gespeichert werden.

Ich bin damit einverstanden, dass etwaige Foto-, Audio- oder Videoaufnahmen der Kurse auf der BIB-Homepage veröffentlicht werden.

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

Gläubiger-Identifikationsnummer DE69ZZZ00000471117
Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

SEPA-Lastschriftmandat

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

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

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name und BIC)

DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | __
IBAN

Ort/Datum Unterschrift

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

Bankverbindung:

Beerbach in Bewegung e.V.

IBAN: DE49 5085 0150 0024 0060 85

Sparkasse Darmstadt BIC: HELADEF1DAS

Beitrittserklärung

Ich möchte / wir möchten Mitglied(er) werden von

Beerbach in Bewegung e.V.

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

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

Geburtsdatum: _____

Meine / unsere Adresse:

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

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

Ort/Datum

Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat umseitig!

Datenschutz:

Ich bin damit einverstanden, dass die im Antrag angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Email und Bankdaten für die Dauer der Mitgliedschaft zum Zwecke der Abrechnung gespeichert werden.

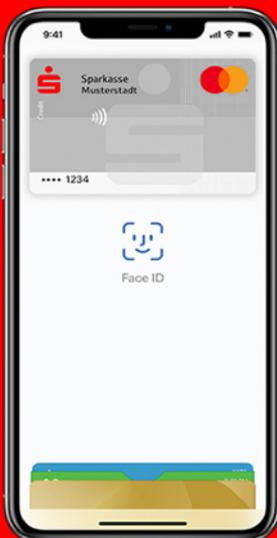
Ich bin damit einverstanden, dass etwaige Foto-, Audio- oder Videoaufnahmen von BIB-Veranstaltungen auf der BIB-Homepage veröffentlicht werden.

BiB-Stundenplan

17. August - 18. Dezember 2020

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00		Rehasport: Rücken & Gelenke			
10:00	Vinyasa Yoga	Rehasport: Rücken & Gelenke			
10:30		Radfahren mit E-Bikes			
11:00		Kräftigung & Stabilisierung für den Rücken			
16:00				Spielerisches Voltigieren	
17:00	Vinyasa Yoga		Stretching	Vinyasa Yoga	
17:30					Qigong
18:00	Walking-Treff		Rücken- & Ganzkörper-training	Walking-Treff	
18:30	Lauftreff			Zirkeltraining	
19:00		Badminton		Singen	
19:30	Wohltaten für den Rücken				
20:00				Wohltaten für den Rücken	
20:30	Tanzkurs				

***Mit dem
iPhone bezahlt.**



Apple Pay? Ganz normal.

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

