

Beerbach in Bewegung e.V.

Sport & Kultur – Programmheft

!! 20 Jahre BiB !!

Schmerzfrei nach
Liebscher & Bracht

Prenatal Yoga

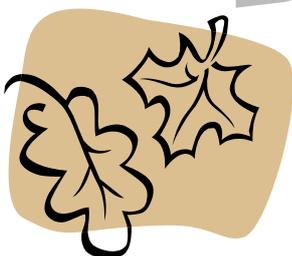
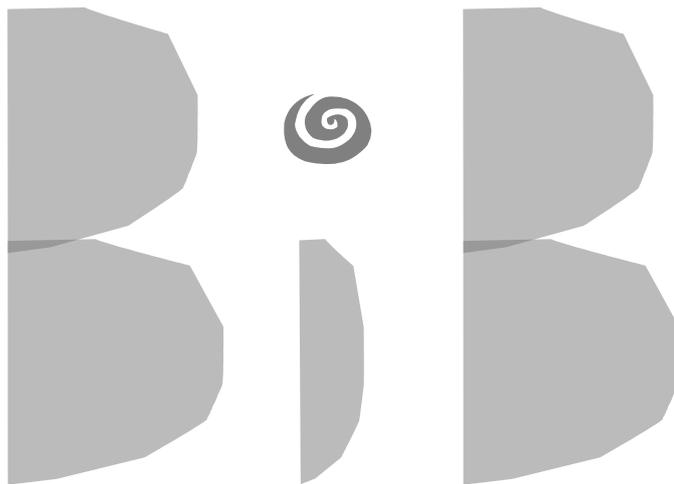
NEU/AKTUELL

Functional
Fitness im Zirkel

Freier Kind-
Eltern-Treff

Beerbach in B

e
w
e
g
u
n
g



Programm Herbst & Winter 2022
5. September – 21. Dezember



Inhaltsverzeichnis

BiB-Allgemeines

Rückblick.....	5
Ausblick.....	6

Events

Mountainbiking.....	7
---------------------	---

Kinderkurse

Teddys Rhythmuschule für Kinder.....	8
Toben, Spielen und Bewegen: Freier Kind-Eltern-Treff.....	9

Musisches

Singen: Liederzauber.....	10
---------------------------	----

Bildung

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

Bewegung & Gesundheit

Rehasport - Wohltaten für Rücken und Gelenke.....	12
Wohltaten für den Rücken.....	13
Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken.....	14
Rückenfit und Stretching.....	15
Schmerzfrei nach Liebscher & Bracht.....	16
Achtsamkeit in der Natur.....	17

Inhaltsverzeichnis

Bewegung & Gesundheit

Workout! Functional Fitness im Zirkel (U50).....	18
Qigong.....	19
Vinyasa Yoga.....	20
Prenatal Yoga.....	21
Irish Dance.....	22
Walking-Treff.....	23
Lauf-Treff.....	24
Badminton-Treff.....	25

Kooperation mit "SzenenWechsel"

Beckenbodentraining.....	26
Weihnachtliches Hand Lettering: Kreide, Glas & Porzellan.....	27

Informationen & Anmeldung

KursleiterInnen & ReferentInnen.....	28-33
Vorstand & Kontakt.....	34
Kursanmeldung / SEPA-Lastschriftmandat.....	35/36
Beitrittserklärung / SEPA-Lastschriftmandat.....	37/38
BiB-Stundenplan.....	39

Inhaltsverzeichnis

Vorschau Programm Frühling / Sommer 2023

-  Redaktionsschluss: 26. November 2022
-  Erscheinungstermin / Verteilung: 28. Dezember 2022
-  Programmzeitraum: 9. Januar - 21. Juli 2023

Zusammenstellung des Programmheftes:

Daniela Ludwig, Tobias Morauf, Gerhard H. Wimmer

Kontakt über BiB-Vorstand

homepage: www.beerbach-in-bewegung.de

Rückblick

Leider war dieses Jahr eine Wiederholung des Vorigen. Aufgrund der hohen Corona-Inzidenzen zum Jahreswechsel und der weiteren Sperrung der Bürgerhalle waren Anfang des Jahres Treffen in Präsenz zwar erlaubt, aber nicht sinnvoll. Die Räume im Ausweichquartier des evangelischen Bürgerhauses waren leider zu klein für größere Gruppen, so dass einige Kurse wieder auf Online-Betrieb ausweichen mussten. Um so größer war die Freude und Erleichterung, als kurz vor den Osterferien der Kindergarten endlich wieder in seine ursprünglichen Räume zurückkehren und die Vereine wieder in die Bürgerhalle einziehen konnten. Online war eine gute Alternative, aber Live, mit echten Menschen und direktem persönlichen Kontakt ist doch durch nichts zu ersetzen! Schließlich macht das ja den Vereinssport aus.



Foto: Yvonne Albe

Ausblick

Hier kann aus gegebenem Anlass mit den gleichen Worten begonnen werden wie bereits vor einem Jahr:

„In diesem Sinne ("Wir wollen auf bessere Zeiten hoffen") starten wir nach den Ferien in das zweite Halbjahr. Vermutlich immerhin in Präsenz, eventuell wieder mit Restriktionen (dies lässt sich zum Zeitpunkt der Hefterstellung nicht abschätzen).“

Ob und wo unsere **Adventsfeier** dieses Jahr stattfinden kann, steht in den Sternen, und aus diesem Grund haben wir noch nichts Konkretes geplant. Wenn es die Situation (Corona) erlaubt, findet die Feier am **25.11.2022** statt. Und dann gibt es aber wirklich etwas zu feiern: **BiB ist dieses Jahr 20 Jahre alt geworden!!**

Der Ort wird dann noch rechtzeitig bekannt gegeben.

Allerdings gibt es auch gute Nachrichten, die wir mit Freude verkünden! Nach einer Pause startet Lina Ludwig wieder donnerstags mit dem Zirkeltraining, das sich vor allem an die unter Fünfzigjährigen richtet. Das freut uns besonders, denn diese Gruppe ist leider noch etwas unterrepräsentiert bei unseren Angeboten.

Ebenfalls eine andere Gruppe ist unterrepräsentiert: Die ganz Jungen von 1 bis 3 Jahren! Auch hier freuen wir uns über Linas Engagement, da sie eine Kind - (Groß)Eltern-Gruppe betreuen wird. Die Gruppe wurde informell von einigen Müttern aus einer Krabbelgruppe im evangelischen Gemeindehaus gegründet. Doch bietet die Bürgerhalle ganz andere Bewegungsmöglichkeiten für die Kleinen, die mittlerweile aus dem Krabbelalter herauswachsen, und so wird ein Teil der Gruppe nach den Ferien in die Bürgerhalle umziehen.

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 23. Oktober 2022** 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, als 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 16. Oktober 2022 an! Wir freuen uns über jede Anmeldung!

Bitte nehmt Euch etwas Verpflegung mit! **Helm ist Pflicht!**

Termine und Informationen	
TERMIN	Sonntag, 23. Oktober 2022, 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

Kinderkurse

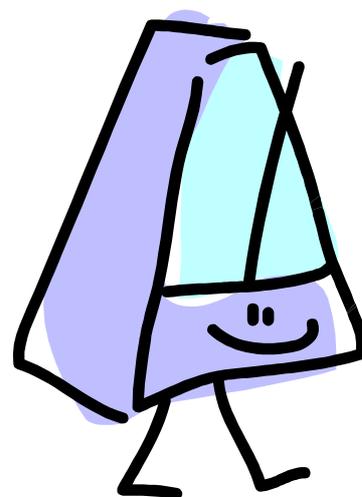
Teddys Rhythmusschule für Kinder

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 5. September 2022
Kosten	Mitglieder 16 € / Nichtmitglieder 20 €
Kurs Winter	8 mal ab dem 31. Oktober 2022
Kosten	Mitglieder 18 € / Nichtmitglieder 23 €
Ort	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiter	Teddy McGibbie

Kinderkurse

Toben, Spielen und Bewegen: Freier Kind-Eltern-Treff

Kinder zwischen 1 und 3 Jahren können sich erproben, austoben und untereinander Kontakte knüpfen. Zusammen mit Mama, Papa, Oma oder Opa werden auf unterschiedlichen und spannenden Bewegungslandschaften Entdeckungen und Bewegungserfahrungen gemacht. Dafür stellen wir gemeinsam verschiedene Stationen zusammen, auf denen geklettert und gespielt werden kann.

Bei diesem Angebot handelt es sich um ein freies Treffen. Somit sind die Begleitpersonen für ihre jeweiligen Kinder selbst verantwortlich.

Termine und Informationen	
TERMIN DIENSTAG	dienstags 16:00 - 17:30 Uhr
Kosten	keine; Mitgliedschaft erforderlich
Treffpunkt	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Lina Ludwig

Musisches

Singen: Liederzauber

Singen harmonisiert Körper, Seele und Geist und ist gesundheitsfördernd.

Das private Singen, sei es allein, zum Einschlafen der Kinder oder gemeinsam am Lagerfeuer, ist ein wunderschönes, bereicherndes und verbindendes Erlebnis.

Diese Tradition wird hier neu angeregt.

Ziel ist es, traditionelle deutschsprachige Lieder sicher in Melodie und Text vorzutragen und mitzusingen.

Auch die Grundlagen der Stimmbildung fließen in den Kurs ein - Stimmsitz, Stimmlage, Atmung, Rhythmus, Textverteilung u.v.m.



Termine und Informationen

TERMIN DIENSTAG	dienstags 19:00 - 20:00 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 6. September 2022
Kosten	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	8 mal ab dem 1. November 2022
Kosten	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
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, Kurztex te, Vokabeltraining.

Dabei werden wir von bewährten Muttersprachlern unterstützt.



Neue Teilnehmer willkommen!

Termine nach Absprache; bei Interesse bitte erfragen!

Ort: Ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach

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 6. September 2022
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	8 mal ab dem 1. November 2022
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
Ort	bei Schönwetter SKG Sportplatz, sonst 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	6 mal ab dem 5. September 2022
Kosten	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
Kurs Winter	8 mal ab dem 31. Oktober 2022
Kosten	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
TERMIN DONNERSTAG	donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 8. September 2022
Kosten	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	7 mal ab dem 3. November 2022
Kosten	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Training 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.

Mit stets wechselnden Variationen und Bewegungskonzepten wird dem Bedürfnis des Rückens entgegengekommen, sich frei, entspannt und vielfältig zu bewegen.

Termine und Informationen	
TERMIN DIENSTAG	dienstags 11:00 - 12:00 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 6. September 2022
Kosten	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	8 mal ab dem 1. November 2022
Kosten	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
Ort	bei Schönwetter SKG Sportplatz, sonst Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Rückenfit und Stretching

Wer in ruhiger und entspannter Atmosphäre hauptsächlich etwas für eine gute Körperhaltung 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 auch der Aktivierung und Kräftigung des gesamten Körpers. Um Verspannungen entgegenzuwirken, wird besonders viel Wert auf das Stretching gelegt, d.h. auf eine intensive Dehnung von Muskulatur und Sehnen. Darüber hinaus wird das Programm durch Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichtssinns und der Koordination ergänzt. Um das Ganze abwechslungsreich, effektiv und individuell zu dosieren, wird mit unterschiedlichen Kleingeräten trainiert.

Bewegung tut einfach gut und wer geht nicht gerne gut gelaunt und entspannt nach Hause?



Termine und Informationen	
TERMIN MITTWOCH	mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 7. September 2022
Kosten	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	8 mal ab dem 2. November 2022
Kosten	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
Ort	Herbst: SKG-Sportplatz, bei Schlechtwetter SKG-Halle Winter: Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ackermann

Bewegung & Gesundheit

Schmerzfrei nach Liebscher & Bracht

Im Kurs werden mit verschiedenen sogenannten "Engpassdehnübungen nach Liebscher & Bracht" Faszien und Muskelpartien im ganzen Körper gedehnt und gleichzeitig gestärkt.

Bei regelmäßigem Training können Alarmschmerzen verschwinden und die Funktionsfähigkeit und Bewegungswinkel der Gelenke werden verbessert.

Mitmachen kann jeder, der etwas gegen seine Schmerzen und Verspannungen unternehmen möchte oder der präventiv beweglich und fit bis ins hohe Alter bleiben oder werden möchte.

Das Ziel ist ein gesundes Dehnen für mehr Mobilität und weniger Schmerzen nach Liebscher & Bracht.



Was braucht man zum Training?

Bequeme Sportkleidung, eine Matte, einen Stuhl, Motivation und Freude an der Bewegung. Das Liebscher & Bracht - Set kann für den Kurs geliehen werden (Kautions 50 € für 4 Faszienrollen und -kugeln mit Schlaufe).

Link für den Kurs nach Anmeldung beim Kursleiter, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.

Termine und Informationen	
TERMIN FREITAG	freitags 8:30 - 9:30 Uhr
Kurs Herbst	6 mal ab dem 16. September 2022
Kosten	Mitglieder 27 € / Nichtmitglieder 36 €
Ort	Nach Anmeldung bei der Kursleiterin erhalten Sie den Zugangslink für den Online-Kurs.
Kursleiterin	Susanne Kellner

Bewegung & Gesundheit

Achtsamkeit in der Natur

Dieser Kurs ist für alle Menschen ab 16 Jahren, die der täglichen Hetze etwas entgegensetzen 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.

Anfragen gerne an den Kursleiter, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.

Termine und Informationen	
TERMIN	Einmal pro Woche nach Absprache
Kurs Herbst	7 mal ab dem 5. September 2022
Kosten	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	8 mal ab dem 31. Oktober 2022
Kosten	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
Ort	Unterschiedliche Orte in Ober-Beerbach und Steigerts
Kursleiter	Teddy McGibbie

Bewegung & Gesundheit

Workout! Functional Fitness im Zirkel (U50)

Dieses Zirkeltraining lässt keine Muskeln aus! Die vielseitigen, koordinativ anspruchsvollen Übungen mit unterschiedlichen Kleingeräten dienen zum Aufbau von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Dabei kann die Intensität der Übungen variiert werden und der Zirkel sich je nach individuellem Einsatz zu einem High Intensity Training steigern.

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

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.

Anfragen gerne per Mail an die Kursleiterin, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.

Termine und Informationen	
TERMIN MITTWOCH	mittwochs 19:15 - 20:15 Uhr
Kurs Herbst	8 mal ab 17. August 2022
Kosten	Mitglieder 36 € / Nichtmitglieder 48 €
Kurs Winter	8 mal ab 2. November 2022
Kosten	Mitglieder 36 € / Nichtmitglieder 48 €
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. Sonnengröße 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.

Link für den Kurs nach Anmeldung beim Kursleiter, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.

Termine und Informationen	
TERMIN MONTAG	montags 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs Winter	8 mal ab dem 24. Oktober 2022
Kosten	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
TERMIN DONNERSTAG	donnerstags 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs Winter	8 mal ab dem 27. Oktober 2022
Kosten	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
Maximale Teilnehmerzahl	max. 8 Teilnehmer vor Ort
Ort	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
Kursleiterin	Caro Dalinger

Bewegung & Gesundheit

Prenatal Yoga

In diesem Prenatal Yoga Kurs dehnen und kräftigen wir den Körper mit verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) und stärken den Beckenboden.

Rückenschmerzen, Verspannungen oder andere schwangerschaftstypischen Symptome können damit gelindert werden.



Verschiedene Atem- und Entspannungsübungen helfen uns dabei, den Körper zu entspannen, innere Ruhe zu finden und in Kontakt mit dem ungeborenen Kind zu treten. Wir stärken damit außerdem das Körperbewusstsein und bereiten uns auf die Geburt vor.

Dieser Kurs richtet sich an alle schwangeren Frauen, egal in welcher Schwangerschaftswoche.

Der Kurs findet einmal pro Woche statt. **Termine und Uhrzeit werden bei Zustandekommen einer Gruppe bekanntgegeben** (mindestens 5 Teilnehmer).

Link für den Kurs nach Anmeldung beim Kursleiter, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.

Termine und Informationen	
TERMIN	Einmal pro Woche nach Absprache
Kurs Winter	8 mal ab 24. Oktober 2022
Kosten	Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 39 €
Dauer	75 Minuten pro Kurs
Maximale Teilnehmerzahl	max. 6 Teilnehmer pro Kurs
Ort	Nach Absprache
Kursleiterin	Caro Dalinger

Bewegung & Gesundheit

Irish Dance

Begeistern dich irische Tanzshows wie Riverdance und du magst das Tanzen zu irischer Musik? Ich bringe dir die Basistechnik und -schritte im Soft- und Hardshoe-Dancing bei. Du lernst Choreographien mit fundierter Technik. Für den Anfängerkurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Fragen und Informationen kontaktiere gerne die Kursleiterin (siehe Kursleiterprofil S. 29).

Mitzubringen ist:

- Bequeme Kleidung, gerne enge Hosen
- Etwas zu Trinken
- Softshoe-Dancing:
Turn- oder Ballettschläppchen (für den Anfang) oder Irish Dance Softshoes
- Hardhoe-Dancing:
Dance-Sneakers oder Lederschuhe mit Ledersohle (für den Anfang) oder Irish Dance Hardshoes

Termine und Informationen	
TERMIN ANFÄNGER	freitags 19:00 - 20:00 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 9. September 2022
Kosten	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	7 mal ab dem 4. November 2022
Kosten	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 €
TERMIN FORTGESCHRITTEN	freitags 20:00 - 22:00 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 9. September 2022
Kosten	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	7 mal ab dem 4. November 2022
Kosten	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 €
Ort	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
Kursleiterin	Corinna Knöll

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
Kosten	keine; Spende oder Mitgliedschaft willkommen
Treffpunkt	Absprache per WhatsApp: 0176/56795908
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 MONTAG	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

Kooperation mit "SzenenWechsel"



Beckenbodentraining

Ein intakter, starker Beckenboden ist für alle wichtig, unabhängig von Alter oder Geschlecht. In diesem Kurs zeigt Euch Physiotherapeutin Nina Stefani gut erlernbare Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens und der gesamten Rumpfmuskulatur. Wahrnehmungsübungen und eine kurze Einführung in die Anatomie des Beckenbodens runden das Training ab.

Ziel ist es, den Beckenboden in all seinen Funktionen zu erfahren und präventiv typischen Leiden wie Beckenbodenschwäche oder Inkontinenz vorzubeugen oder aber diese zu beheben. Eine starke und gesunde Mitte hilft Euch dabei.

Datum: Do, 06.10./ 13.10./ 20.10./ 03.11./ 10.11./ 17.11.2022 (6 Termine)

Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 50 € · Gebühr Mitglied: 48 €

Kursleitung: Nina Stefani, Physiotherapeutin

Ort: rbs Studio, Heidelberger Str. 37, Seeheim

Anmeldeschluss: 29.09.2022

Nähere **Informationen und Anmeldung** unter:

www.szenenwechsel-online.de

Tel.: 06257/86633

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

Kooperation mit "SzenenWechsel"



Weihnachtliches Hand Lettering:

Kreide, Glas & Porzellan (Workshop)

In diesem Workshop gestaltest Du tolle Weihnachtsgeschenke für Deine Lieben und lernst verschiedene Hand Lettering-Techniken. Kreide und Tafel eignen sich besonders gut für die Küche, z.B. als Einkaufsliste. Bilderrahmen, Spiegel und Fensterscheiben lassen sich im Handumdrehen weihnachtlich kreativ gestalten. Und auch Tassen bekommen durch ein Hand Lettering erst die richtige Botschaft.

Du entwirfst drei tolle Letterings auf Papier. Zum Ausprobieren liegen Fineliner und Brushpens bereit. Dann überträgst Du Deine Motive auf Tafelfolie, Bilderrahmen und Tasse. Dazu nutzt Du verschiedene Kreiden sowie Porzellan-Brushpens und Übertragungsfolie.

Der Kurs richtet sich an Teenager + Erwachsene. Alle Materialien sind im Preis inbegriffen: Verbrauchsmaterial, eine Tafelfolie, ein Bilderrahmen und eine Tasse.

Datum: Do, 01.12.2022

Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 38 € · Gebühr Mitglied: 36 €; jeweils inkl. 12,50 € Material

Kursleitung: Anja Langer, Schauwerbegestalterin

Ort: "SzenenWechsel"

Anmeldeschluss: 24.11.2022

Nähere **Informationen und Anmeldung** unter:

www.szenenwechsel-online.de

Tel.: 06257/86633

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

Unsere KursleiterInnen + ReferentInnen

Daniela Ackermann

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

Nach einer berufsbedingten Pause genieße ich seit 2018 mit dem Kurs „Rücken- und Ganzkörpertraining“ bzw. „Rückenfit und Stretching“ nicht nur den sportlichen Ausgleich zum Alltag, sondern vor allem die nette und unkomplizierte

Vereinsatmosphäre von BiB. Besonders freut mich, dass ich 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

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. Das habe ich vor allem nach der Geburt meiner Tochter wieder gemerkt. Diese Erfahrungen möchte ich an euch weitergeben.“



Darmstadt

Kleine Obergasse 5

Tel.: 0151/18403782

mail: caro@yogamindfulness.de

Unsere KursleiterInnen + ReferentInnen

Susanne Kellner

“Individuell – ganzheitlich – natürlich: Das ist mein Grundsatz in meiner Heilpraxis seit über zehn Jahren für Mensch und Tier. Die Liebscher & Bracht - Methode ergänzt meine Therapieformen in meiner Praxis in Bensheim optimal. Sie bietet den Patienten die Möglichkeit, nach der Therapie selbst aktiv zu werden und etwas gegen chronische Gelenkprobleme zu tun.“

Heilpraktikerin und Klassische Homöopathin (SHZ- und Vithoulkas-Zertifikat), geprüfte Schmerztherapeutin nach Liebscher & Bracht, Dozentin an der Deutschen Heilpraktikerschule, geprüfte Tierheilpraktikerin; Naturheilverfahren und Ernährung.



Bensheim

An der Stadtmühle 4

Tel.: 06251/7074111

mail: Susanne.Kellner@t-online.de

homepage: www.susanne-kellner.de

Corinna Knöll

“Bereits vor 20 Jahren habe ich als Jugendliche mit dem Irish Dance begonnen, begeistert von den fliegenden Füßen und der wunderschönen Musik. In meiner aktiven Tanzzeit habe ich an vielen Tanzwettbewerben auch auf internationaler Ebene wie Europa- und Weltmeisterschaften erfolgreich teilgenommen.

Seit über 10 Jahren vermittele ich Tänzerinnen und Tänzer, Anfängern sowie 'alten Hasen' Grundwissen und Techniken

des irischen Tanzes und freue mich, Tänzer und Tänzerinnen auf ihren ersten Schritten 'one, two, three' bis zum schwierigen 'klick' zu begleiten.“



Groß-Umstadt

Raibacher Tal 44

Tel.: 01781917440

mail: corinna.knoell@gmx.de

Unsere KursleiterInnen + 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 mit Freude an vielen Kursen teilgenommen. Das möchte ich gern auch meinem und anderen Kindern durch den freien Kleinkindtreff ermöglichen.

Da Sport in einer netten Gruppe immer mehr Spaß macht als alleine, biete ich außerdem das Functional Fitness - Zirkeltraining an.“



Ober-Beerbach

Im Berggarten 19

Tel.: 0176/45978917

mail: cantilana@gmx.de

Unsere KursleiterInnen + ReferentInnen

Teddy McGibbie

"Ich bin ausgebildeter Musiktherapeut, integraltherapeutischer 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 Rhythmusschule an und einen Kurs für Achtsamkeit in der Natur."



Steigerts

Steinreihe 18

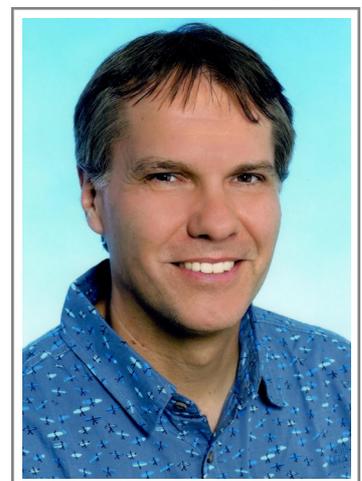
Tel.: 0152/29477623

mail: teddy@mcgibbie.de

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

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: bernd@morauf.de

Unsere KursleiterInnen + ReferentInnen

Vera Müller

“Für mich ist Qigong mehr als ein langjähriges Hobby – es ist fester Bestandteil meines Alltags: Ausgleich und Energietankstelle zugleich.

Seit 2010 unterrichte ich meine Lieblingsübungen in Ober-Beerbach und freue mich über viele teils langjährige TeilnehmerInnen und dass immer wieder neue Interessierte dazu kommen. 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/

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

Unsere KursleiterInnen + ReferentInnen

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

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 oder 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

Tel.: 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: bernd@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.

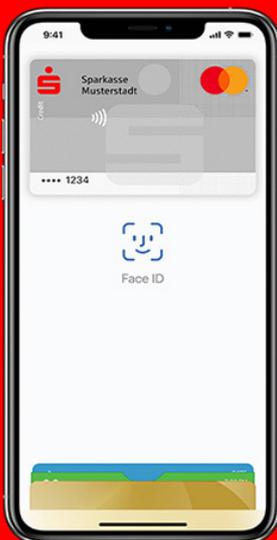
Ich bin damit einverstanden, dass etwaige Foto-, Audio- oder Videoaufnahmen von BIB-Veranstaltungen auf der BIB-Homepage veröffentlicht werden.

BiB-Stundenplan

5. Januar - 21. Dezember 2022

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30					Schmerzfrei
9:00		Rehasport			
10:00		Rehasport			
11:00		Rückentraining			
15:00					
16:00		Freier Kind- Eltern-Treff			
17:00					
17:30	Vinyasa Yoga		Rückenfit & Stretching	Vinyasa Yoga	
18:00	Walking- Treff				
18:30	Lauftreff			Functional Fitness	
19:00		Badminton; Singen Liederzauber	Qigong		Irish Dance
19:30	Wohltaten Rücken				
20:00				Wohltaten Rücken	Irish Dance

***Mit dem
iPhone bezahlt.**



Apple Pay? Ganz normal.

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

