

Beerbach in Bewegung e.V.

Sport & Kultur – Programmheft

BIB-Freizeit

Didgeridoo

Vinyasa Yoga

NEU/AKTUELL

Functional
Fitness im Zirkel

Freier Kind-
Eltern-Treff

B e e r b a c h i n B

e w e g u n g



Programm Frühling & Sommer 2024

15. Januar – 12. Juli



Inhaltsverzeichnis

BiB-Allgemeines

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

Events

Mountainbiking.....	9
---------------------	---

Kinderkurse

Teddys Rhythmuschule für Kinder.....	10
Toben, Spielen und Bewegen: Freier Kind-Eltern-Treff.....	11

Musisches

Didgeridoo für Anfänger.....	12
------------------------------	----

Bildung

English Conversation.....	13
---------------------------	----

Bewegung & Gesundheit

Rehasport - Wohltaten für Rücken und Gelenke.....	14
Wohltaten für den Rücken.....	15
Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken.....	16
Rückenfit und Stretching.....	17
Schmerzfrei nach Liebscher & Bracht.....	18

Inhaltsverzeichnis

Bewegung & Gesundheit

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

Kooperation mit "SzenenWechsel"

Ausflug: Bergziege oder Flachlandtiroler?.....	26
Gitarrenkurs für Erwachsene.....	26
Natürlich 8sam.....	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 Herbst / Winter 2024

-  Redaktionsschluss: 12. Juli 2024
-  Erscheinungstermin / Verteilung: 9. August 2024
-  Programmzeitraum: 26. August - 20. Dezember 2024

Zusammenstellung des Programmheftes:

Tobias Morauf, Daniela Ludwig, Gerhard H. Wimmer

Kontakt über BiB-Vorstand

homepage: www.beerbach-in-bewegung.de

Rückblick

Endlich ein Rückblick, ohne auf Corona Bezug nehmen zu müssen! 2023 war im Vergleich zu den beiden vorigen Jahren ein für BiB gänzlich unspektakuläres Jahr, der Vereinsbetrieb konnte ganz "normal" verlaufen. Ein wenig stolz sind wir, dass es bei uns nach Corona genauso weiter ging wie vor Corona, denn viele Vereine in Deutschland hatten mit Mitglieder- und Teilnehmerschwund zu kämpfen.

Insofern ging bei allen BiB-Angeboten alles seinen gewohnten Lauf. Schön ist, dass beide von Lina betreuten Angebote sich so gut entwickelt haben. Beim Kleinkindturnen, das im ersten Halbjahr noch von Andrea äußerst engagiert geleitet wurde, gibt es ab dem neuen Jahr eine zweite Gruppe. Der Functional Workout im Zirkel ist mittlerweile zu einer festen Institution gewachsen. Aus Sicht von uns "Älteren" auch insofern erfreulich, da mit beiden Gruppen eine deutliche Verjüngung bei BiB stattfindet.

Nach drei Jahren Corona-bedingter Pause war dieses Jahr endlich wieder unsere Adventsfeier möglich. Trotz der Konkurrenz des Lilien-Heimspiels konnten wir uns über viele bekannte und auch neue Mitglieder freuen, die sich die Gelegenheit, sich auch mal außerhalb des BiB-Programms zu treffen und dabei köstlich zu schmausen, nicht entgehen lassen wollten.

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



Ausblick

Mitgliederversammlung

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am **Mittwoch, den 6. März 2024 um 20 Uhr, in der Bürgerhalle Raum Rottmannsdorf** 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. Wir freuen uns über zahlreiches Erscheinen in bester Laune!

BiB-Freizeit 2024 (ausgebucht / Warteliste!)

Als Alternative zur legendären BiB-Skifreizeit gibt es 2024 erstmals unsere neue BiB-Freizeit in der Edelfuchs-Lodge im nördlichen Schwarzwald. Die schöne Luxus-Hütte mit Sauna liegt inmitten eines ehemaligen Skigebietes und ist für 32 Personen für uns exklusiv reserviert, für 26.-28.04.2024. Die Hütte eignet sich wunderbar für Wanderungen und Mountainbiken sowie sonstige Aktivitäten in ca. 1000m Höhe. Eine direkte Anmeldung ist inzwischen nicht mehr möglich, aber es gibt noch eine Warteliste für Nachrücker (Infos dazu auf unserer Homepage und im Forum).



8 Faktoren, die das Leben verlängern können

Eine Langzeituntersuchung von ehemaligen Angehörigen des amerikanischen Militärs hat ergeben, dass mit einem gesunden Lebensstil 40-jährige Männer im Durchschnitt 23,7 Jahre länger leben können als mit einem sehr ungesunden. Bei Frauen ist der Unterschied mit 22,6 Jahre etwas geringer. Es wurden die Daten von über 700.000 US-Veteranninnen und -Veteranen im Alter von 40 bis 99 Jahren analysiert. Als gesunde Lebensstilgewohnheiten wurde identifiziert:

- körperlich aktiv zu sein
- nicht zu rauchen,
- gut mit Stress umgehen zu können,
- sich gut zu ernähren,
- nicht unmäßig Alkohol zu trinken,
- gut und regelmäßig zu schlafen,
- positive soziale Beziehungen zu pflegen und
- nicht von Opioid-Schmerzmitteln abhängig zu sein.

Mit der Erhöhung des Sterberisikos von jeweils um 30 bis 45 % stellten sich als größte Risikofaktoren eine geringe körperliche Aktivität, die Abhängigkeit von Opioid-Schmerzmitteln und Rauchen heraus. Bei schlechtem Umgang mit Stress, hohem Alkoholkonsum, ungesunder Ernährung und schlechter Schlafhygiene war das Sterberisiko um jeweils rund 20 % erhöht, beim Mangel an guten sozialen Kontakten um 5 %.

Die positive Nachricht: Selbst wenn der Wechsel zu einem gesunden Lebensstil auch erst im höheren Alter vollzogen wird, kann dies einen positiven Einfluss auf die Lebenserwartung haben. Dennoch gilt auch hier: Je früher eine Änderung der Gewohnheiten erfolgt, und je mehr Gewohnheiten geändert werden, desto besser.

Gesundheitsnews

Der Lebensstil spielt auch bei der Senkung des Krebsrisikos eine wichtige Rolle. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählen

- Alkohol,
- geringe körperliche Aktivität,
- ungesunde Ernährung,
- Übergewicht,
- rotes und verarbeitetes Fleisch,
- zuckerhaltige Getränke,
- Tabakkonsum und
- ultraviolette Strahlung

zu den Krebsrisikofaktoren.

Eine Studie der Union for International Cancer Control (UICC) ergab, dass in den 10 Industrieländern mit hohem Einkommen (Australien, Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Israel, Japan, Kanada, Schweden, Spanien und die USA) im Durchschnitt ein Drittel der Befragten keine Empfehlungen zur Krebsprävention befolgt. So gelten in Deutschland an die 40% aller Krebsfälle als vermeidbar - durch einen gesunden Lebensstil und die Nutzung von Impfungen.

Quelle: https://www.coliquio.de/wissen/Praxis-Wissen-kompakt-100/gesunder-lebensstil-lebensdauer?sso=true&utm_content=5173128&utm_medium=email&utm_term=&uac=402816FR&ecd=mk_mret_230806_uni-DE_Spemailer_etid5173128&utm_source=adhoc%20email&utm_campaign=adhoc_de_spemailer_20230806_ann

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 26. Mai 2024** 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 hinabfahren 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 19. Mai 2024 an. Wir freuen uns über jede Anmeldung!

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

Termine und Informationen	
TERMIN	Sonntag, 26. Mai 2024, 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

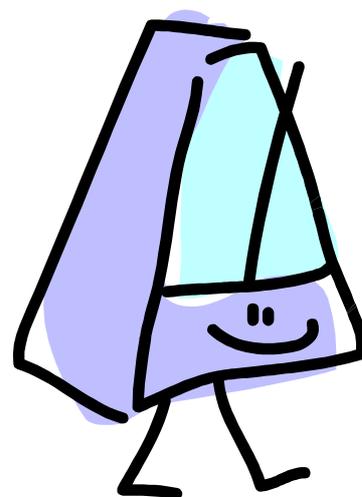
Teddys Rhythmusschule für Kinder

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	donnerstags 11:00 - 12:00 Uhr
Kurs Frühling	10 mal ab dem 18. Januar 2024
Kosten	Mitglieder 22 € / Nichtmitglieder 28 €
Kurs Sommer	11 mal ab dem 18. April 2024
Kosten	Mitglieder 25 € / Nichtmitglieder 31 €
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 Kinder selbst verantwortlich.



Für die Teilnahme ist aus versicherungsrechtlichen Gründen eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

Kostenloses Reinschnuppern ist natürlich jederzeit möglich!

Termine und Informationen	
Kinder von 1-2,5 Jahren	dienstags 15:30 - 16:30 Uhr
Kinder von 2,5-4 Jahren	dienstags 16:30 - 17:30 Uhr
Kosten	keine; Mitgliedschaft erforderlich
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleitung	Lina Ludwig, Nicole Brunner und Lea Stängel

Musisches

Didgeridoo für Anfänger

Das australische Didgeridoo erfreut sich auch hierzulande großer Beliebtheit. Dabei lehnt es oft als Dekoration in einer Ecke des Hauses.

Diese Didgeridoos kann man aber auch spielen und das kann jeder lernen – z.B. hier über BiB.

Bei Teddy im Steigerts werdet Ihr lernen, wie man einen Ton erzeugt, wie man diesen Ton hält (Zirkulationsatmung) und wie man unterschiedliche Rhythmen und Töne spielt.



Termine und Informationen	
TERMIN	Einmal pro Woche nach Absprache
Kurs Frühling	10 mal ab dem 15. Januar 2024
Kosten	Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 39 €
Kurs Sommer	13 mal ab dem 15. April 2024
Kosten	Mitglieder 37 € / Nichtmitglieder 51 €
Ort	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiter	Teddy McGibbie

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 Frühling	10 mal ab dem 16. Januar 2024
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 39 €
Kurs Sommer	13 mal ab dem 16. April 2024
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 37 € / Nichtmitglieder 51 €
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	10 mal ab dem 15. Januar 2024
Kosten	Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 39 €
Kurs Sommer	12 mal ab dem 15. April 2024
Kosten	Mitglieder 34 € / Nichtmitglieder 47 €
TERMIN DONNERSTAG	donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
Kurs Frühling	10 mal ab dem 18. Januar 2024
Kosten	Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 39 €
Kurs Sommer	11 mal ab dem 18. April 2024
Kosten	Mitglieder 31 € / Nichtmitglieder 43 €
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	dienstags 11:00 - 12:00 Uhr
Kurs Frühling	10 mal ab dem 16. Januar 2024
Kosten	Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 39 €
Kurs Sommer	13 mal ab dem 16. April 2024
Kosten	Mitglieder 37 € / Nichtmitglieder 51 €
Ort	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. Die Verwendung unterschiedlicher Kleingeräte macht das Training abwechslungsreich und ermöglicht eine individuelle Dosierung der funktionellen Übungen.

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



Termine und Informationen	
TERMIN	mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs Frühling	10 mal ab dem 17. Januar 2024
Kosten	Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 39 €
Kurs Sommer	12 mal ab dem 17. April 2024
Kosten	Mitglieder 34 € / Nichtmitglieder 47 €
Ort	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: Kautio n 50 € für 4 Faszienrollen und -kugeln mit Schlaufe.

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

Termine und Informationen	
TERMIN	freitags 8:30 - 9:30 Uhr
Kurs Frühling	8 mal ab dem 19. Januar 2024
Kosten	Mitglieder 36 € / Nichtmitglieder 48 €
Ort	Nach Anmeldung bei der Kursleiterin erhalten Sie den Zugangslink für den Online-Kurs.
Kursleiterin	Susanne Kellner

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
Ort	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	mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr
Kurs Frühling	8 mal ab 31. Januar 2024
Kosten	Mitglieder 36 € / Nichtmitglieder 48 €
Kurs Sommer	10 mal ab 7. Mai 2024
Kosten	Mitglieder 45 € / Nichtmitglieder 60 €
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.

Der Kurs findet hybrid statt, d.h. eine Teilnahme ist vor Ort **oder** online möglich.

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

Termine und Informationen	
TERMIN	donnerstags 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs Frühling	11 mal ab dem 18. April 2024
Kosten	Mitglieder 31 € / Nichtmitglieder 43 €
Maximale Teilnehmerzahl	max. 8 Teilnehmer vor Ort
Ort	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
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
- Hardshoe-Dancing:
Dance-Sneakers oder Lederschuhe mit Ledersohle (für den Anfang) oder Irish Dance Hardshoes

Termine und Informationen	
TERMIN	freitags 19:00 - 21:00 Uhr
Kurs Frühling	10 mal ab dem 19. Januar 2024
Kosten	Mitglieder 56 € / Nichtmitglieder 78 €
Kurs Sommer	13 mal ab dem 19. April 2024
Kosten	Mitglieder 73 € / Nichtmitglieder 102 €
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	Der Treff pausiert im ersten Halbjahr 2024. Im Herbst geht es planmäßig weiter.
Kosten	keine; Spende oder Mitgliedschaft willkommen
Treffpunkt	Absprache per WhatsApp: 0176/56795908
Leitung	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
Leitung	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! **Bei Interesse bitte bei der Kursleiterin melden** (siehe Kursleiterprofil S. 32).

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
Leitung	Bettina Pédurand

Kooperation mit “SzenenWechsel“



Ausflug: Bergziege oder Flachlandtiroler?

Du magst wandern, eine Auszeit vom Alltag und die Bewegung in der Natur? Deine Familie hat keine Lust und sitzt lieber zu Hause? Dann komm doch einfach mit. Auch wenn bei uns keine 2000er zur Verfügung stehen, gibt es viele schöne Touren in der näheren Umgebung. Und das Gute daran, wir müssen nicht bis zum nächsten Urlaub warten.

Bei unserer Ersten Tour wandern wir über die Tannenbergruine Richtung Ober-Beerbach, genießen die schöne Aussicht und schauen beim Märchenteich vorbei. Im Cafe der Lufthansa können wir uns anschließend aufwärmen.

Voraussetzung: passendes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung

Wenn Du grundsätzlich Interesse hast, aber an diesem Termin nicht kannst, melde Dich bitte bei uns, um über weitere Termine informiert zu werden.

Datum: So, 03.03.2024

Zeit: 11:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei · Gebühr Mitglied: kostenfrei

Kursleitung: Katja Witzel

Ort: Treffpunkt Parkplatz Goldschmidtpark

Anmeldeschluss: 23.02.2024



Gitarrenkurs für Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal Gitarre spielen wollten, jetzt endlich Zeit dafür finden oder wieder einsteigen möchten, um Erlerntes aufzufrischen. Im Mittelpunkt des Kurses steht das Spielen der Basisakkorde mit einfachen Schlag- und Zupfmustern für die Liedbegleitung.

Das bunte Liedrepertoire umfasst: Lieder aus aller Welt, Volkslieder, Gospels, Balladen und heilsame Lieder für Herz und Seele.

Datum: Di, 23.4./ 30.4./ 07.5./ 14.5./ 21.5./ 28.5.2024; 6x

Zeit: 19:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 84 € · Gebühr Mitglied: 77 €

Kursleitung: Petra Baumgart, Gitarrenlehrerin

Ort: Altes Pfarrhaus Bergstr. 3, Seeheim

Anmeldeschluss: 15.04.2024

Kooperation mit "SzenenWechsel"



Natürlich 8sam

Ein Tag gleicht dem anderen? Die Zeit scheint zu verfliegen? Möchtest Du Dich entschleunigen und spüren? Oder einfach Neues ausprobieren?

Achtsamkeit in der Natur kann ein präventives Konzept sein - für mehr Besonderheiten im Leben, für Ruhe und Kraft. Wir nutzen bei unseren Übungen die Natur und ihre Wirkung auf uns. Wir bewegen uns, lernen, berühren, hören, riechen, spielen ...

Dieser Kurs richtet sich an gesunde Menschen, die trittsicher sind. Er findet auch bei Regen draußen, innerhalb der großartigen Anlage Schloss Heiligenberg statt. Bei gänzlich ungeeigneten Wetterbedingungen bleibt die Verschiebung einzelner Termine vorbehalten.

Datum: 04.06./ 11.06./ 18.06./ 25.06.2024

Zeit:

Gebühr: 60 € · Gebühr Mitglied: 57 €

Kursleitung: Susanne Rudolph, Achtsamkeitstrainerin

Ort: Parkplatz Schloss Heiligenberg

Anmeldeschluss: 27.05.2024

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“, „Funktionsgymnastik im Zirkel“ oder „Nordic Walking“, die ich zwischen 2004 und 2012 angeboten habe. In den letzten Jahren freue ich mich immer wieder aufs Neue über bzw. auf die sympathischen und treuen TeilnehmerInnen im Kurs „Rückenfit und Stretching“. Gemeinsam ist Bewegung einfach am schönsten.“



Lizenzen: Fachübungsleiterin C „Fitness und Gesundheit“, Übungsleiterin Sport in der Prävention: „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauftraining“, DTB Rückentrainerin

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.“



Ober-Beerbach

Im Klingen 10A

Tel.: 0151/18403782

mail: caro.dalinger@hotmail.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

“In meiner Freizeit spielt neben vielen anderen Dingen auch Sport eine große Rolle. Und da Sport in einer netten Gruppe immer mehr Spaß macht als alleine, biete ich das Functional Fitness - Zirkeltraining an. Damit auch die kleinen Ober-Beerbacher ihren Spaß haben und die Freude an Bewegung kennenlernen können, leite ich außerdem den freien Kind-Eltern-Treff.“



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. 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

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.

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.

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

15. Januar - 12. Juli 2024

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

***Mit dem
iPhone bezahlt.**



Apple Pay? Ganz normal.

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

