

# Beerbach in Bewegung e.V.

## Sport & Kultur – Programmheft

BIB-Freizeit 2025

Didgeridoo

Vinyasa Yoga

**NEU/AKTUELL**

Historisches  
Fechten

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 2025

13. Januar – 4. Juli



# Inhaltsverzeichnis

---

## BiB-Allgemeines

Rückblick.....	5
Ausblick.....	6

## Events

Flohmarkt für Kindersachen.....	7
BiB-Freizeit.....	8
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

# Inhaltsverzeichnis

---

## Bewegung & Gesundheit

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

## Kooperation mit "SzenenWechsel"

Walk & Talk - Gespräche in Bewegung.....	25
DIY Check: Frühlingsstart für dein Fahrrad.....	26
Wappen - Kleidertausch für Teens.....	27
Kräuterwanderung „Frühlingserwachen“.....	28

## Informationen & Anmeldung

KursleiterInnen & ReferentInnen.....	29-33
Vorstand & Kontakt.....	34
Kursanmeldung / SEPA-Lastschriftmandat.....	35/36
Beitrittserklärung / SEPA-Lastschriftmandat.....	37/38
BiB-Stundenplan.....	39

# Inhaltsverzeichnis

---

## Vorschau Programm Herbst / Winter 2025

-  Redaktionsschluss: 20. Juni 2025
-  Erscheinungstermin / Verteilung: 8. August 2025
-  Programmzeitraum: 18. August - 19. Dezember 2025

### **Zusammenstellung des Programmheftes:**

Tobias Morauf, Daniela Ludwig, Gerhard H. Wimmer

Kontakt über BiB-Vorstand

**homepage:** [www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de)

# Rückblick

---

Das erste Mal seit langem gab es 2024 wieder eine **BiB-Freizeit**. Leider war es nach Corona nicht mehr möglich, die Skifreizeit stattfinden zu lassen, da unsere Unterkunft mittlerweile auf Jahre ausgebucht ist. Doch mit der Edelfuchs-Lodge im schönen nördlichen Schwarzwald hat sich eine wunderbare Alternative gefunden. Die Hütte stand uns allein zur Verfügung und aufgrund der Wetterkapriolen war alles möglich: Winterwandern Ende April im tiefsten Schnee! Und weil es gar so schön war, wird die Freizeit auch 2025 wieder stattfinden. Neugierig wann? Dann unter Ausblick weiterlesen!

Das **BiB-Sommerfest** lag zwar zeitlich etwas ungünstig in den Sommerferien, dennoch sind viele zum ausgelassenen Feiern am wunderschönen Grillplatz des Verschönerungsvereines gekommen.

Im November fand der zweite von BiB veranstaltete **Flohmarkt** für Kindersachen statt. Er war sehr gut besucht und die Einnahmen von Kaffee und Kuchen gingen als Spende an unsere Ober-Beerbacher Wichtelfeuerwehr.

Die BiB-Angebote konnten wir weiter ausbauen. So gibt es unsere historische Fechtgruppe, die schon etwas Einzigartiges im weiteren Umkreis ist. Auch das Kinderturnen konnte um eine weitere Gruppe erweitert werden und die kleinen Nachwuchs-BiBler sind mit Freude dabei.

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

# Ausblick

---

## Mitgliederversammlung am 12. März 2025

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am **Mittwoch, den 12. März 2024 um 20 Uhr im Raum Rottmannsdorf in der Bürgerhalle** 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.

## BiB-Freizeit 2025

Wie schon berichtet, findet auch dieses Jahr wieder eine BiB-Freizeit in der Edelfuchslodge im nördlichen Schwarzwald statt. Nähere Einzelheiten findet Ihr auf Seite 8.

## BiB-Sommerfest 2025

Nachdem das Gelände an der Jakobshütte, liebevoll gepflegt vom Verschönerungsverein, vielen Dank an dieser Stelle!, sich schon in den vergangenen Jahren als zum sommerlichen Feiern ausgesprochen gut geeignet erwiesen hat, wollen wir auch 2025 dort wieder ein **Sommer- und Grillfest** machen.

Termin: **Samstag, den 28. Juni 2025**; also noch vor den Ferien. Gleich schon mal vormerken!!



# Events

---

## Flohmarkt für Kindersachen

Beerbach-in-Bewegung e.V.

lädt ein zum

# Kinder-Flohmarkt

am 15. März 2025

von 14.30 – 17.00 Uhr

in der Bürgerhalle Ober-Beerbach

mit Kaffee & Kuchen-Verkauf

Der Erlös von Kaffee & Kuchen Verkauf wird gespendet

Anmeldung unter → [flohmarkt-ob@gmx.de](mailto:flohmarkt-ob@gmx.de)

Standgebühr 10,00 EUR + Kuchen oder 15,00 EUR ohne Kuchen



# Events

---

## **BiB-Freizeit 2025**

Nach der gelungenen Premiere möchten wir euch zur zweiten BiB-Freizeit einladen. Ausgangspunkt für unsere Aktivitäten im Frühjahr ist wieder die bewährte Edelfuchs-Lodge (<https://edelfuchs-lodge.de/>) im nördlichen Schwarzwald. Die schöne Luxus-Hütte mit Sauna liegt inmitten eines ehemaligen Skigebietes und ist für 30 Personen für uns exklusiv reserviert. Die Hütte eignet sich wunderbar für Wanderungen und Mountainbiken sowie sonstigen Aktivitäten in ca. 1000m Höhe.

Anmelden könnt Ihr Euch verbindlich **seit dem 01.09.2024 über das Online-Formular:**  
[www.dw-formmailer.de/forms.php?f=75823](http://www.dw-formmailer.de/forms.php?f=75823)

Die Zimmer werden nach dem Zeitpunkt der Anmeldungen vergeben und können in unserem Forum verfolgt werden: : [www.beerbach-in-bewegung.de/forum](http://www.beerbach-in-bewegung.de/forum)

### **Termin:**

Anreise: Freitag, 28. März 2025 ab 15 Uhr (ca. 2 Stunden Fahrt ab Ober-Beerbach)

Rückreise: Sonntag, 30. März 2025 ab 11 Uhr

### **Leistungen:**

2 Übernachtungen mit Halbpension und Getränke (Flatrate)

(9 Doppelzimmer, 3 Einzelzimmer, 1 Dreibettzimmer, 2 Vierbettzimmer)

Bettwäsche, Handtücher, Kurtaxe, Endreinigung inklusive

Eigene Anreise nach  
Absprache

### **Kosten:**

Mitglieder: 300€

Nicht-Mitglieder: 350€



# 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 18. Mai 2025** zeigen wir euch Wege, 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 11. Mai 2025 an. Wir freuen uns über jede Anmeldung!**

Nehmt Euch auch etwas Verpflegung mit! **Helm ist Pflicht!**

Termine und Informationen	
<b>TERMIN</b>	Sonntag, 18. Mai 2025, 10 Uhr
<b>Dauer</b>	flexibel, je nach Interesse
<b>Kosten</b>	keine, Spende oder Mitgliedschaft willkommen
<b>Treffpunkt</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Auskunft &amp; Anmeldung</b>	Bernd & Tobias Morauf Tel: 0171/9308047 <a href="mailto:tobias@morauf.de">tobias@morauf.de</a>

# Kinderkurse

---

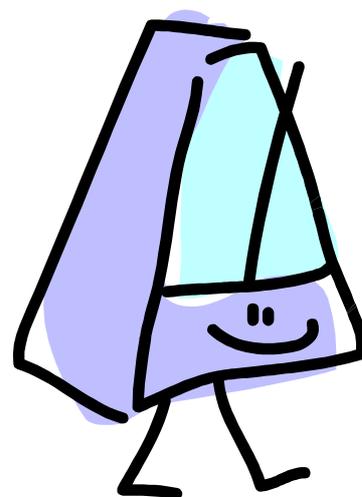
## Teddys Rhythmuschule für Kinder

### 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	
<b>TERMIN</b>	Einmal pro Woche nach Absprache
<b>Kurs Frühling</b>	12 mal ab dem 13. Januar 2025
<b>Kosten</b>	Mitglieder 27 € / Nichtmitglieder 34 €
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 22. April 2025
<b>Kosten</b>	Mitglieder 25 € / Nichtmitglieder 31 €
<b>Ort</b>	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	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 auf dem 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	
<b>TERMIN</b>	Einmal pro Woche nach Absprache
<b>Kurs Frühling</b>	12 mal ab dem 13. Januar 2025
<b>Kosten</b>	Mitglieder 34 € / Nichtmitglieder 47 €
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 22. April 2025
<b>Kosten</b>	Mitglieder 31 € / Nichtmitglieder 43 €
<b>Ort</b>	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	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 immer 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	
<b>TERMIN 1</b>	dienstags 9:00 - 10:00 Uhr
<b>TERMIN 2</b>	dienstags 10:00 - 11:00 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	12 mal ab dem 14. Januar 2025
<b>Kosten</b>	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 34 € / Nichtmitglieder 47 €
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 22. April 2025
<b>Kosten</b>	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 31 € / Nichtmitglieder 43 €
<b>Ort</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	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	
<b>TERMIN</b>	montags 19:30 - 20:30 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	12 mal ab dem 13. Januar 2025
<b>Kosten</b>	Mitglieder 34 € / Nichtmitglieder 47 €
<b>Kurs Sommer</b>	9 mal ab dem 28. April 2025
<b>Kosten</b>	Mitglieder 26 € / Nichtmitglieder 36 €
<b>Ort</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	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	
<b>TERMIN</b>	dienstags 11:00 - 12:00 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	12 mal ab dem 14. Januar 2025
<b>Kosten</b>	Mitglieder 34 € / Nichtmitglieder 47 €
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 22. April 2025
<b>Kosten</b>	Mitglieder 31 € / Nichtmitglieder 43 €
<b>Ort</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	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. Besonders wichtig sind die Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe und es wird auch viel Wert auf Dehnung und Entspannung gelegt. Die Verwendung unterschiedlicher Kleingeräte macht das Training abwechslungsreich und ermöglicht eine individuelle Dosierung der funktionellen Bewegungen.

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



Termine und Informationen	
<b>TERMIN</b>	mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	12 mal ab dem 15. Januar 2025
<b>Kosten</b>	Mitglieder 34 € / Nichtmitglieder 47 €
<b>Kurs Sommer</b>	10 mal ab dem 23. April 2025
<b>Kosten</b>	Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 39 €
<b>Ort</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	Daniela Ackermann

# 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	
<b>TERMIN</b>	donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
<b>Kosten</b>	keine; Mitgliedschaft erforderlich
<b>Ort</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	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	
<b>TERMIN</b>	mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	12 mal ab dem 15. Januar 2025
<b>Kosten</b>	Mitglieder 54 € / Nichtmitglieder 72 €
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 23. April 2025
<b>Kosten</b>	Mitglieder 50 € / Nichtmitglieder 66 €
<b>Ort</b>	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	Vera Müller

# Bewegung & Gesundheit

## Vinyasa Yoga

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.

In dem neuen Kurs am Donnerstagabend legen wir den Fokus noch mehr auf unsere Atmung und das Loslassen in den einzelnen Asanas und weniger auf kraftvolle Flows.

**Für alle neuen Interessenten - ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung - gibt es die Möglichkeit einer kostenlosen Schnupperstunde vor Kursbeginn. Außerdem besteht die Möglichkeit zu einem neuen Vormittagskurs. Dieser wird bei Zustandekommen einer Kleingruppe mit Euch geplant.**

Termine und Informationen	
<b>TERMIN MONTAG</b>	montags 17:15 - 18:15 Uhr
<b>Kurs Frühling/Sommer</b>	20 mal ab dem 13. Januar 2025
<b>Kosten</b>	Mitglieder 56 € / Nichtmitglieder 78 €
<b>TERMIN DONNERSTAG</b>	donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
<b>Kurs Herbst/Winter</b>	20 mal ab dem 16. Januar 2025
<b>Kosten</b>	Mitglieder 56 € / Nichtmitglieder 78 €
<b>Ort</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	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. 30).

### 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	
<b>TERMIN</b>	freitags 19:30 - 21:00 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	12 mal ab dem 17. Januar 2025
<b>Kosten</b>	Mitglieder 51 € / Nichtmitglieder 71 €
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 25. April 2025
<b>Kosten</b>	Mitglieder 47 € / Nichtmitglieder 65 €
<b>Ort</b>	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	Corinna Knöll

# Bewegung & Gesundheit

## Historisches Fechten mit Schwert, Schild und Speer

Der wöchentliche Kurs im europäischen Schwertkampf lehrt den Umgang mit Schwert, Schild und Speer. Teilnehmer erlernen Techniken, die auf traditionellen europäischen Kampfkünsten basieren und für modernes Training angepasst wurden. Der Kurs umfasst



Einzelübungen, Partnertraining und Sparring zur Verbesserung von Kraft, Geschwindigkeit und taktischem Verständnis.

Teilnehmer sollten lockere Sportkleidung tragen. Interessierte haben die Möglichkeit, bis zu fünfmal am Schnuppertraining teilzunehmen, wobei die Ausrüstung gestellt wird. Für die regelmäßige Teilnahme ist anschließend eigene Ausrüstung erforderlich. Wir beraten Euch gerne bei der Auswahl und Anschaffung der passenden Ausrüstung.

**Für die Teilnahme ist aus versicherungsrechtlichen Gründen eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich.**

Termine und Informationen	
<b>TERMIN</b>	dienstags 19:30 - 21:30 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	12 mal ab dem 14. Januar 2025
<b>Kosten</b>	68 €; Mitgliedschaft erforderlich
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 22. April 2025
<b>Kosten</b>	62 €; Mitgliedschaft erforderlich
<b>Ort</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Ansprechpartner</b>	Ferenc Kantor ferenc.kantor@weltenspieler.de oder 0151/12214951
<b>Kursleitung</b>	Alexander Martzok

# 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	
<b>TERMIN</b>	montags 18:00 Uhr
<b>Kosten</b>	keine; Spende oder Mitgliedschaft willkommen
<b>Treffpunkt</b>	Abprache per WhatsApp: 0176/56795908
<b>Leitung</b>	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	
<b>TERMIN</b>	montags 18:30 Uhr
<b>Dauer</b>	ca. 1 Stunde
<b>Kosten</b>	keine; Spende oder Mitgliedschaft willkommen
<b>Treffpunkt</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:lauftreff@beerbach-in-bewegung.de">lauftreff@beerbach-in-bewegung.de</a>
<b>Leitung</b>	Bernd Morauf

# Kooperation mit “SzenenWechsel“

---



## Walk & Talk - Gespräche in Bewegung

Du bist herzlich eingeladen, bei einem entspannten Spaziergang mit anderen Menschen ins Ge(h)spräch zu kommen. Du hast die Möglichkeit zu bestimmten Themen neue Perspektiven zu entdecken und dich mit anderen austauschen. Ganz im Sinne der Bewegung geht es darum, im Gespräch neue Gedanken zu entwickeln, die durch die frische Luft und den Wechsel der Umgebung unterstützt werden. Der Austausch und die Selbstreflexion stehen dabei im Vordergrund - ohne Erwartungen! Sei dabei und geh mit uns ins Gespräch.

Die Termine finden bei jedem Wetter statt und können bei Bedarf nach drinnen verlegt werden.

Themen:

- 01. Februar 2025 - Erarbeitung der Familienwerte
- 01. März 2025 - Familienwerte nach Außen vertreten
- 28. Juni 2025 - Der Innere Kompass

Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 27 €

Kursleitung: Sarah Tzschentke, Hebamme und Catrin Vollhardt, Systemische Coachin

Ort: Parkplatz Schloss Heiligenberg

Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher

---

Nähere **Informationen und Anmeldung** unter:

[www.szenenwechsel-online.de](http://www.szenenwechsel-online.de)

Tel.: 06257/86633

**BiB-Mitglieder nehmen auch beim "SzenenWechsel" zum Mitgliederpreis teil!**

# Kooperation mit "SzenenWechsel"

---



## DIY Check: Frühlingsstart für dein Fahrrad

Bereit für die erste Fahrradtour des Jahres? Mach dein Rad frühlingsfit! Der DIY-Check am 29. März bietet dir eine gute Gelegenheit, dein Rad fit für den Frühling zu machen. Erfahrene Hobby-Schrauber stehen dir zur Seite, während du selbst Bremsen, Licht, Reifen und Kette überprüfst.

Keine Lehrstunde, sondern eine Gelegenheit, gemeinschaftlich zu Schrauben oder mit Tipps und Tricks unterstützt zu werden. Zur Stärkung gibt's außerdem leckere Waffeln. Vorkenntnisse brauchst du nicht - bring einfach dein Fahrrad und gute Laune mit. So startest du gut vorbereitet in die Fahrradsaison 2025.

Bitte mitbringen: Fahrrad, eventuell Ersatzteile

Datum: Sa, 29.03.2025

Zeit: 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Kursleitung: Catrin Vollhardt und Simon Forster - Fahrradenthusiasten

Ort: Remise im Hof des SzenenWechsel

Anmeldung erwünscht

---

Nähere **Informationen und Anmeldung** unter:

[www.szenenwechsel-online.de](http://www.szenenwechsel-online.de)

Tel.: 06257/86633

**BiB-Mitglieder nehmen auch beim "SzenenWechsel" zum Mitgliederpreis teil!**

# Kooperation mit “SzenenWechsel“

---



## Swappen – Kleidertausch für Teens (ab 12 Jahren)

Auf der Suche nach Klamotten? In deinem Kleiderschrank hast du einige Fehlkäufe oder alles ist zu klein? Zeige deinen eigenen Style und entdecke neue Looks beim Swappen. Bringe die Sachen aus deinem Schrank, die dir nicht mehr passen oder gefallen, vorbei und tausche mit anderen.

Alle mitgebrachten Klamotten werden ausgelegt. Dann beginnt das Swappen. Schau dir den Style der anderen an. Tauscht euch bei Snacks und Getränken aus. Dir gefällt etwas? Direkt anprobieren und einfach mitnehmen.

Wir tauschen alles, was zu einem guten Outfit dazu gehört: Hoodies, Oberteile, Hosen, Röcke, Schuhe und Accessoires.

Anmeldung erforderlich unter  
[office@szenenwechsel-online.de](mailto:office@szenenwechsel-online.de)

Datum: Fr, 09.05.2025

Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten

Kontakt: Leana Volz und SzenenWechsel-Team

Ort: ev. Gemeindehaus, Lindenstr. 6, Jugenheim

Anmeldeschluss: 05.05.2025

Nähere **Informationen und Anmeldung** unter:

[www.szenenwechsel-online.de](http://www.szenenwechsel-online.de)

Tel.: 06257/86633

**BiB-Mitglieder nehmen auch beim "SzenenWechsel" zum Mitgliederpreis teil!**

# Kooperation mit "SzenenWechsel"

---



## Kräuterwanderung „Frühlingserwachen“

Viele wertvolle Wildkräuter wachsen direkt vor unserer Haustüre. Im Frühling können wir sie uns zunutze machen, um unseren Stoffwechsel wieder in Gang zu bringen. Bei einem Spaziergang durch Wald und Wiese wollen wir verschiedene dieser Kräuter kennenlernen. Dabei geht es auch um Fragen wie:

- Welche wertvollen Inhaltsstoffe haben die Pflanzen?
- Wie unterstützen Wildkräuter unsere Gesundheit?
- Wie können wir Wildkräuter in unsere Ernährung integrieren?

Auf dem Spaziergang können die Zutaten für ein Wildkräuter-Pesto, Kräuterquark, Kräuterbutter oder Salat gesammelt werden. Jede Teilnehmerin/ jeder Teilnehmer erhält ein kleines Skript so wie ein Rezept für das Pesto, das dann zu Hause zubereitet werden kann.

Datum: Sa, 22.03.2025

Zeit: 10:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 23 € · Gebühr Mitglied: 20 €

Kursleitung: Rita Koch, Phytopraktikerin

Ort: Startpunkt am SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 14.03.2025

---

Nähere **Informationen und Anmeldung** unter:

[www.szenenwechsel-online.de](http://www.szenenwechsel-online.de)

Tel.: 06257/86633

**BiB-Mitglieder nehmen auch beim "SzenenWechsel" zum Mitgliederpreis 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. Nun freue ich mich immer wieder aufs Neue über die sympathischen und treuen TeilnehmerInnen des Kurses „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](mailto: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. Diese Erfahrungen möchte ich an euch weitergeben.“



Ober-Beerbach  
Im Klingen 10A  
Tel.: 0151/18403782  
mail: [caro.dalinger@hotmail.de](mailto:caro.dalinger@hotmail.de)

# Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen

---

## 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](mailto:corinna.knoell@gmx.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](mailto:atmung-und-bewegung@gmx.de)

homepage: [www.atmung-und-bewegung.de](http://www.atmung-und-bewegung.de)

# Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen

---

## 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](mailto:cantilana@gmx.de)

## 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 Rhythmuschule an und einen Kurs für Achtsamkeit in der Natur.“



Steigerts  
Steinreihe 18  
Tel.: 0152/29477623  
mail: [teddy@mcgibbie.de](mailto:teddy@mcgibbie.de)  
homepage: [www.mcgibbie.de](http://www.mcgibbie.de) & [www.hallanshakers.de](http://www.hallanshakers.de)

# Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen

---

## Ferenc Kántor

„Spielerisch die Vergangenheit zu erkunden, fasziniert mich bereits seit meiner Jugend. Als ich 2001 zum Fantasy-Larp (Liverollenspiel) und wenig später zum „Living History“ gekommen bin, hatte ich noch keine Vorstellung davon, dass die Beschäftigung mit der Vergangenheit mich irgendwann in meinem Berufsleben als Archäologe und Referent für historisch-politische Bildungsarbeit immer weiter begleiten würde. So lag es nahe, sich mit Kampftechniken der Vergangenheit auseinanderzusetzen und dies als modernen Sport zu betreiben. Ich hoffe mit meiner Begeisterung viele andere Menschen in Ober-Beerbach neugierig zu machen und bei unseren wöchentlichen Trainingsrunden begrüßen zu dürfen.“



Ober-Beerbach

Im Mühlfeld 21

Tel.: 0151/12214951

mail: [ferenc.kantor@weltenspieler.de](mailto:ferenc.kantor@weltenspieler.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](mailto: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](mailto:bib-qigong@web.de)

homepage: [www.qigong.veramueller.de/kurse/](http://www.qigong.veramueller.de/kurse/)

## 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](mailto: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](http://www.beerbach-in-bewegung.de)

Kontakt: [vorstand@beerbach-in-bewegung.de](mailto:vorstand@beerbach-in-bewegung.de)



## Unser Vorstand

---

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

# 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

---

13. Januar - 4. Juli 2025

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
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	Vinyasa Yoga				
17:30			Rückenfit & Stretching		
18:00	Walking- Treff				
18:30	Lauftreff			Functional Fitness	
19:00			Qigong		
19:30	Wohltaten Rücken	Historisches Fechten			Irish Dance
20:00				Vinyasa Yoga	



# Investieren Sie doch mal in die Zukunft unseres Planeten.

**Jetzt zu nachhaltigen  
Finanzen beraten lassen –  
von Ihrer Sparkasse.**

Mehr auf [sparkasse-darmstadt.de](https://www.sparkasse-darmstadt.de)



**Sparkasse  
Darmstadt**