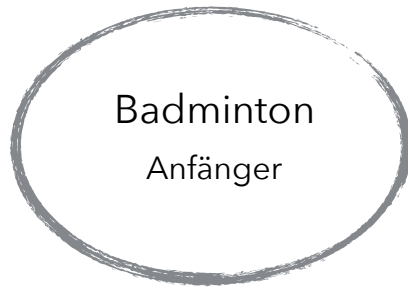


# Beerbach in Bewegung – Sport- & Eventprogrammheft



**B e e r b a c h i n**

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



Programm vom 9.1. - 30.6.2017



# Inhaltsverzeichnis

---

## BiB-Allgemeines

Rückblick.....	4-6
Ausblick.....	7
Skifreizeit 2017.....	8
Folkdance 2017.....	9
Mountainbiking.....	10

## Musisches

Teddys Rhythmuschule für Kinder.....	11
--------------------------------------	----

## Bewegung & Gesundheit

Rehasport - Wohltaten für Rücken und Gelenke.....	12
Wohltaten für den Rücken.....	13
Move On - Rücken & Fitness.....	14
Achtsamkeit für Frauen.....	15
Qigong.....	16
Irish Step Dancing.....	17
Walking-Treff.....	18
Lauf-Treff.....	19
Badminton-Treff.....	20
Offener Tanz-Treff.....	21

## Kooperation mit Szenenwechsel



Lachyoga - Dein Leben gelassen genießen.....	22
--	----

# Inhaltsverzeichnis

---

## Informationen & Anmeldung

KursleiterInnen & ReferentInnen.....	23-25
Vorstand & Kontakt.....	26
Kursanmeldung / SEPA-Lastschriftmandat.....	27/28
Beitrittserklärung / SEPA-Lastschriftmandat.....	29/30
BiB Stundenplan.....	31

Zusammenstellung des Programmheftes: Daniela Ludwig & Tobias Morauf

Kontakt: über BiB-Vorstand

## Vorschau Programm Herbst / Winter 2017

- 🌀 Redaktionsschluss: 10.7.2017
- 🌀 Erscheinungstermin / Verteilung: 7.8.2017
- 🌀 Programmzeitraum: 14. August - 22. Dezember 2017



# Rückblick

---

Auch im vergangenen Jahr gab es wieder die beliebte Skifreizeit und die alljährliche Adventsfeier.

Die **Skifreizeit** fand nun zum zweiten Mal in der Auen-Hütte am Ifen im Kleinwalsertal statt. Wir hatten mittlerweile die gute Lage direkt am Lift, maximal eine Minute vom Sessellift entfernt, zu schätzen gelernt. Insofern konnte gleich - ohne langen Fußmarsch zur Unterkunft - zum Après-Ski übergegangen werden. Wetter und Schneebedingungen waren wieder bestens und der angedrohte Regen ließ zum Glück auf sich warten.

Die diesjährige **Adventsfeier** war wie jedes Jahr wieder gut besucht. Die Gelegenheit, sich außerhalb des BiB-Programms zu treffen und dabei köstlich zu schmausen - diesmal apulische Spezialitäten von Giovanni (%-Hannes) - wollten sich nur wenige entgehen lassen. Wie auch schon in den letzten Jahren, brachte das Albe-Kinzler-Quartett festliche Stimmung in den Raum und brachte alle zum Staunen, was für wunderbare Musiker wir in Ober-Beerbach haben.

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



## Kindergarten

Die Kooperation von BiB mit dem Kindergarten Ober-Beerbach wird nach wie vor von den Kindern begeistert angenommen. Jeden Donnerstag warten die Kinder ungeduldig auf Conny Herdel, die jeweils zwei Gruppen sportlich betreut.

# Rückblick

---

## Walking Event

Unsere Nordic-Walking-Abteilung bestand jetzt im September 10 Jahre. Aus diesem Anlass haben wir am 01. Oktober zu elft einen gemeinsamen Ausflug gemacht.

Treffpunkt war um sieben Uhr in der Bäckerei Hug in Zwingenberg zu einem gemeinsamen Frühstück. Von dort ging es im Konvoi nach Mörlenbach zur Solardraisine.

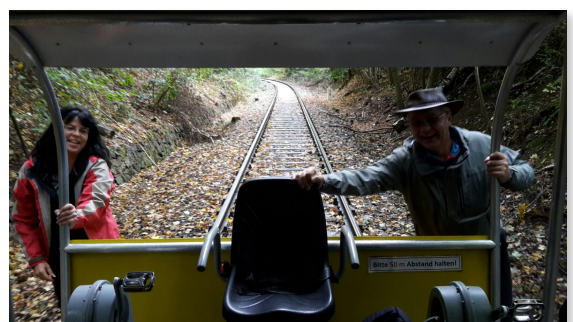
Leider konnten die Draisinen nicht gekoppelt werden und wir wurden auf zwei Stück verteilt. Zum Glück hatten wir zwei Handfunkgeräte dabei und konnten uns so miteinander unterhalten.

Nach einer Einweisung für die beiden Lokführer ging es kurz nach neun auf der alten Überlandbahn-Strecke auf die Schiene nach Wald-Michelbach. Kurz nach dem Start gab es den ersten lustigen Zwischenfall. Der Bahnübergang musste freigeschaltet werden. Ich als Lokführer sprang raus, Knopf gedrückt, die Ampel für die Autos sprang auf rot, rein in die Draisine und nichts ging. Bei der Einweisung wurde gesagt, das der Lokführer nicht aufstehen darf weil sonst die Draisine zurückgesetzt werden muss. Dumm gelaufen. Beim nächsten Versuch ist dann der Co-Lokführer raus und alles hat geklappt. Trotzdem wurden aus normal einer Stunde Fahrzeit 2,5 Stunden. Durch Regen, Laub und den steilen Anstieg Richtung Kreidacher Höhe drehten die Antriebsräder durch.

Es musste Stellenweise geschoben werden. Aber eine Fahrt ohne kleine Komplikationen wäre ja auch langweilig gewesen.

Unter Singen und viel Gelächter kamen wir auf der Kreidacher Höhe an. Da war das meiste geschafft, den von nun an ging es durch einen Tunnel bergab.

In Wald-Michelbach angekommen hatten wir schon den nächsten Termin, den wir zum Glück telefonisch verschieben konnten.



# Rückblick

---

Das Stoewer Museum hatte extra für uns geöffnet und Herr Bauer wartete auf uns. Nach einer netten und kurzweiligen Führung durch die Welt der Stoewer Automobile, Fahrräder, Schreibmaschinen und Nähmaschinen ging es zu einer kurzen Stärkung in ein Café.

Anschließend marschierten wir ca. 30 Minuten hoch auf die Kreidacher Höhe zur Sommerrodelbahn. Da konnte sich jeder nach Lust und Laune austoben. Der Kletterwald war wegen des Regens leider gesperrt. Aber man kann nicht alles haben. Bevor die Rückfahrt angetreten wurde gab es in Wald-Michelbach am Draisinenbahnhof noch Kaffee und Kuchen. Die Rückfahrt verlief trotz starken Regens recht unspektakulär, da der Hauptanstieg im Tunnel bewältigt wurde.



Von Mörtenbach ging es dann auf der anderen Seite den Berg hoch nach Juhöhe, wo ein gemeinsames Abendessen stattfand. Vier Teilnehmer mussten leider wegen sonntäglicher Verpflichtungen nach Hause fahren. Die anderen haben übernachtet und nach einem gemeinsamen Frühstück den Heimweg angetreten.

Alle fanden, dass es eine schöne Veranstaltung war und dass wir das am besten in Zukunft jährlich wiederholen sollten. Der Kletterwald wartet noch.

# Ausblick

---

## Mitgliederversammlung am 15. März 2017

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am

**Mittwoch, den 15.3.2017 um 20 Uhr in der Kegelbahn Ober-Beerbach** statt.

Zwar sind Mitgliederversammlungen meistens recht trockene und formelle

Angelegenheiten, aber es geht auch anders: Es gibt Freibier und andere Freigetränke.

Und: Nur auf einer Mitgliederversammlung haben wir die Möglichkeit, am Profil unseres

Vereines gemeinsam zu arbeiten, uns zu informieren und auszutauschen. Wenn Ihr

Wünsche und/oder Anregungen für die Mitgliederversammlung habt, wendet euch

bitte rechtzeitig an den Vorstand.

## Folkdance-Abend mit Live-Musik

Wir freuen uns sehr, dass wir 2017 wieder einen Folkdance-Abend anbieten können. Am

Freitag, den 24.3.2017 wird mit Keith Macdonald und seiner Band "Chance to Dance" in

der Bürgerhalle musiziert, getanzt und gelacht. Deshalb: Termin schon mal vormerken

und Freunde informieren!



# Events

---

## Skifreizeit 2017

Unsere Skifreizeit findet diesmal vom **27. Januar - 29. Januar 2017** statt.

Die letzte Skifreizeit in der Auenhütte an der Ifen-Talstation im Kleinwalsertal war ein voller Erfolg. Warum sollten wir daran etwas ändern? Somit geht es auch im nächsten Jahr dorthin.

Einzigste Neuerung: **Die Abfahrtszeit am Freitag wird wieder von 12 auf 14 Uhr verlegt. Die Zeugnisausgabe in Hessen findet eine Woche danach statt.**



Foto: Alpin-Treff

Aufgrund vieler kurzfristiger Absagen bei den letzten Skifreizeiten muss die Anmeldung **verbindlicher** sein: Kann bei Absage keine Ersatzperson mehr nachrücken, wird eine Stornogebühr von 50 Euro pro Person erhoben.

Ansonsten zählt das Datum der Anmeldung für die Reihenfolge der Teilnahme (min. 35 - max. 50)

Die verbindliche Anmeldung ist bereits auf unserer Homepage freigeschaltet:

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

Dort findet Ihr auch alle weiteren Informationen.



# Events

---

## Folk Dance 2017

Auch dieses Jahr wird Keith Macdonald mit unserem Folkdance-Abend wieder eine Veranstaltung der etwas besonderen Art anbieten. Der gebürtige Engländer, der seit mehreren Jahren in Ober-Beerbach wohnt, wird zusammen mit seiner Band "Chance to Dance" am **Freitag, den 24. März in der Bürgerhalle** live spielen und zum Tanzen auffordern.

Gespielt wird mitreißende Folkmusik mit traditionellen Instrumenten wie Akkordeon, Geige, französischen Dudelsäcken und Kontrabass. Durch gemeinsamen Tanz und lebendige Musik entsteht eine besondere Atmosphäre, die Geselligkeit und Freude an der Bewegung vereint.

Die Tänze kommen aus der Englischen Country Dance Tradition, manchmal auch „Barn Dance“ oder „Ceilidh“ genannt: Jede/r ist eingeladen mitzumachen und Spaß zu haben bei quadratischen Sets, Kontra- und Kreistänzen, bei Longways und anderen typischen Figuren.

Wir freuen uns sehr, Abi Kanutin wieder als "Dance Caller" zu begrüßen. Er erklärt und leitet die Tänze auf verständliche Weise, so dass sie von allen auf der Tanzfläche problemlos umgesetzt werden können.

Es sind weder Vorkenntnisse noch Partner nötig.

Der Folkdance-Abend ist für alle kostenlos, es wird kein Eintritt verlangt, um eine Spende für „Ärzte ohne Grenzen“ wird gebeten.



Foto: Keith Macdonald

# 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 Schwierigkeitsgrade von Leicht bis Schwer besitzen.



Es wird uns ein Vergnügen sein, die Teilnehmer über Stock und Stein zu führen.

Am **Sonntag, den 23. April 2017** werden wir euch Wege zeigen, die nicht jedem vertraut sein werden. So wird für jeden etwas Neues oder auch etwas Schwierigeres dabei sein. Wir werden sowohl steile Passagen erklimmen, aber auch technisch anspruchsvolle Strecken herabfahren müssen.

Dennoch wird bei uns darauf geachtet, dass sich niemand übernehmen muss. Bei schwierigen Passagen werden immer angenehmere Umwege gefunden.

**Bitte meldet Euch bis zum 10. April an!!**

Wir freuen uns über jede Anmeldung!

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

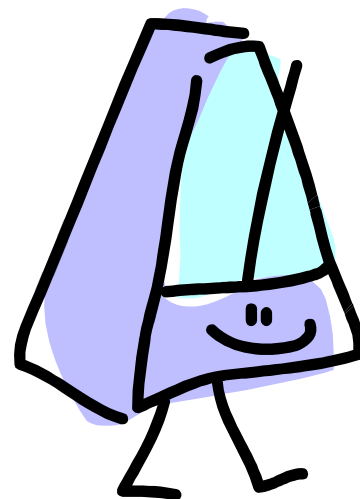
Termine und Informationen	
<b><u>Termin</u></b>	Sonntag, 23. April 10 Uhr
<b><u>Dauer</u></b>	flexibel, je nach Interesse
<b><u>Treffpunkt</u></b>	Ober-Beerbach, Bürgerhalle
<b><u>Kosten</u></b>	keine, Spenden willkommen
<b><u>Auskunft &amp; Anmeldung</u></b>	Bernd & Tobias Morauf Tel: 0176/47978096 <a href="mailto:tobias@morauf.de">tobias@morauf.de</a>

# Musisches

## Teddys Rhythmusschule für Kinder

Ohne Rhythmus funktioniert im Leben nichts. Die Kinder lernen spielerisch den Rhythmus in der Musik kennen, und sie lernen ihn zu begleiten. Sie werden sich im Takt bewegen, den Takt klatschend, stampfend oder mit Rhythmusinstrumenten nachvollziehen. Und so ganz nebenbei lernen sie sich zu konzentrieren und genau zuzuhören. Als Musiker und Kinderliedermacher bringe ich die nötige Kenntnis, den dazugehörigen Humor, die Musik (eigene und traditionelle Kinderlieder) und viele Percussion-Instrumente mit.

Es gibt Kurse für Kinder ab 3, ab 5 und ab 7 Jahren.



Termine und Informationen	
<b>Termin Mittwoch</b>	Es gibt zwei Termine mittwochs nachmittags (weitere Termine nach Absprache möglich)
<b>Treffpunkt</b>	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy)
<b>Kurs Frühling</b>	12 mal ab dem 11. Januar 2017
<b>Kosten</b>	Mitglieder 27 € Nichtmitglieder 34 €
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 19. April 2017
<b>Kosten</b>	Mitglieder 25 € Nichtmitglieder 32 €
<b>Kursleiter</b>	Teddy McGibbie

# 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 Dienstag</b>	dienstags 9:00 - 10:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Bürgerhalle
<b>Kurs Frühling</b>	12 mal ab dem 10. Januar 2017
<b>Kosten</b>	Mitglieder 34 € Nichtmitglieder 47 €
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 18. April 2017
<b>Kosten</b>	Mitglieder 31 € Nichtmitglieder 44 €
<b>Kursleiterin</b>	Daniela Ludwig

# Bewegung & Gesundheit

---

## Wohltaten für den Rücken

Dieser Kurs ermuntert uns zu einem bewussteren Umgang mit unserem Rücken. Es ist nicht schwer, es unserem Rücken leichter zu machen!

Wahrnehmungsübungen helfen uns, ein Gefühl für unsere Haltung zu entwickeln; mit funktioneller Gymnastik mobilisieren, dehnen und stärken wir unseren Rücken. Wir sprechen auch über die Ursachen von Rückenbeschwerden und über Möglichkeiten zur Vorbeugung und Linderung.

Termine und Informationen	
<b>Termin Montag</b>	montags 19:30 - 20:30 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	12 mal ab dem 9. Januar 2017
<b>Kosten</b>	Mitglieder 34 € Nichtmitglieder 47 €
<b>Kurs Sommer</b>	8 mal ab dem 24. April 2017
<b>Kosten</b>	(17.4., 1.5. & 5.6. entfallen) Mitglieder 23 € Nichtmitglieder 32 €
<b>Termin Donnerstag</b>	donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	12 mal ab dem 12. Januar 2017
<b>Kosten</b>	Mitglieder 34 € Nichtmitglieder 47 €
<b>Kurs Sommer</b>	9 mal ab dem 20. April 2017
<b>Kosten</b>	(25.5. & 15.6. entfallen) Mitglieder 26 € Nichtmitglieder 36 €
<b>Treffpunkt</b>	Bürgerhalle
<b>Kursleiterin</b>	Daniela Ludwig

# Bewegung & Gesundheit

---

## Move On: Kräftigungs- & Stabilitätstraining für Rücken und Fitness

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

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

Termine und Informationen	
<b>Termin Dienstag</b>	dienstags 10:00 - 11:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Bürgerhalle
<b>Kurs Frühling</b>	12 mal ab dem 10. Januar 2017
<b>Kosten</b>	Mitglieder 51 € Nichtmitglieder 71 €
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 18. April 2017
<b>Kosten</b>	Mitglieder 47 € Nichtmitglieder 67 €
<b>Kursleiterin</b>	Daniela Ludwig

# Bewegung & Gesundheit

---



## Achtsamkeit für Frauen:

### Mit Achtsamkeit sein Leben gestalten

Dieser Kurs richtet sich an all die Frauen, die ihrem Alltag mit mehr Achtsamkeit begegnen wollen, um eine neue Lebensqualität zu erlangen. Stresssymptome und belastende Lebensumstände werden erkannt und können verändert werden. Dies ist möglich, wenn „Frau“ sich achtsam ihrem Inneren zuwendet.

Mit Achtsamkeit den Tag zu gestalten bedeutet, sich neu zu entdecken, Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen, Körpersignale zu spüren und zu verstehen und einen liebevolleren Umgang mit sich zu pflegen.

Wahrnehmen im „Hier und Jetzt“ ohne dies zu bewerten wird der Fokus dieses Kurses sein. „Alles ist erlaubt und alles darf sein“.

Der Kurs beinhaltet Übungen für die Körperwahrnehmung, Fantasiereisen, Massagen, Meditationen, Ausdrucksformen wie Malen und Bewegen, mit dem Ziel die Selbstwahrnehmung und Eigenliebe zu vertiefen.

„Frau“ darf es sich während dieser 90 min. einfach gutgehen lassen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke und ein Kissen mitbringen.

Termine und Informationen	
<b>Termin Dienstag</b>	dienstags 19:15 - 20:45 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	12 mal ab dem 10. Januar 2017
<b>Kosten</b>	Mitglieder 81 € Nichtmitglieder 108 €
<b>Kurs Sommer</b>	Wird nicht angeboten!
<b>Kosten</b>	/
<b>Treffpunkt</b>	Eberstädter Str. 23 Ober-Beerbach
<b>Kursleiterin</b>	Andrea Kästner

# 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.

Termine und Informationen	
<b><u>Termin Mittwoch</u></b>	mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	10 mal ab dem 11. Januar 2017 (15.2.17 & 15.3.17 entfallen)
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 19. April 2017
<b><u>Termin Donnerstag</u></b>	donnerstags 8.45 - 9:45 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	10 mal ab dem 12. Januar 2017 (16.2.17 & 16.3.17 entfallen)
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 20. April 2017
<b><u>Termin Freitag</u></b>	freitags 17:30 - 18:30 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	10 mal ab dem 13. Januar 2017 (17.2.17 & 17.3.17 entfallen)
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 21. April 2017
<b>Treffpunkt</b>	evangelisches Gemeindehaus
<b>Kosten Kurse Frühling</b>	Mitglieder 45 € Nichtmitglieder 60 €
<b>Kosten Kurse Sommer</b>	Mitglieder 50 € Nichtmitglieder 66 €
<b>Kursleiterin</b>	Vera Müller



# Bewegung & Gesundheit

---

## Irish Step Dancing

Der Kurs richtet sich an alle, die von der mitreißenden Musik, den fliegenden Beinen und den rasanten Rhythmen irischer Tanzshows begeistert sind.

In diesem Kurs werden Basistechniken und -schritte im Softshoe-, Hardshoe- und Céilí-Dancing (traditionelle irische Gruppentänze) erlernt und in einfachen, aber schon vorzeigbaren, traditionellen Choreographien vertieft.

Für den Anfängerkurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Wichtig ist die Freude an tänzerischer Bewegung zu traditionellen irischen Musikstücken und ein wenig Taktgefühl!

**Für nähere Informationen und Anmeldung können sie mich gerne kontaktieren.**

**Mitzubringen:**

-bequeme Kleidung, etwas zu Trinken

**Schuhwerk:**

Softshoe-Dancing

-für den Anfang reichen Turn-Schlappchen

Hardshoe-Dancing (Step-Dancing)

-Dance-Sneakers oder Hallensportschuhe

Termine und Informationen	
<b>Termin Montag (NEU!) Anfänger</b>	montags, Uhrzeit bei Interesse erfragen.
<b>Kurs Frühling/Sommer</b>	23 mal ab dem 9. Januar 2017
<b>Treffpunkt</b>	Bürgerhalle, Raum Rottmannsdorf
<b>Termin Mittwoch</b>	mittwochs 19 - 20 Uhr mittwochs 20 - 21 Uhr
<b>Kurs Frühling/Sommer</b>	23 mal ab dem 11. Januar 2017
<b>Treffpunkt</b>	Bürgerhalle, Raum Cunersdorf
<b>Kosten pro Kurs</b>	Mitglieder 65 € Nichtmitglieder 90 €
<b>Kursleiterin</b>	Antje Schön

# 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 Montag</b>	montags 18:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Absprache per WhatsApp: 017656795908
<b>Termin Donnerstag</b>	wöchentlich donnerstags 18:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Hof Grünau
<b>Kosten</b>	keine, Spenden willkommen
<b>Kursleiter</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	
Termin	montags 18:30 Uhr
Dauer	ca. 1 Stunde
Treffpunkt	Bürgerhalle
Kosten	keine, Spenden willkommen
Anmeldung	<a href="mailto:laufftreff@beerbach-in-bewegung.de">laufftreff@beerbach-in-bewegung.de</a>
Kursleiter	Bernd Morauf

# Bewegung & Gesundheit

---

## Badminton-Treff

Badminton kann sowohl von zwei als auch von vier Spielern als Doppel oder Mixed gespielt werden. Ziel ist es, den Ball so über das Netz in die gegnerische Feldhälfte zu schlagen, dass der Gegner ihn nicht regelgerecht zurückschlagen kann.

Es fördert wegen der Schnelligkeit und der großen Laufintensität die körperliche Fitness, Reflexe und Kondition.

Der Wechsel zwischen hart geschlagenen Angriffsbällen, angetäuschten Finten sowie präzisiertem, gefühlvollem Spiel am Netz ist es, was die Faszination Badminton ausmacht.



Mitzubringen sind sportliche Kleidung, Hallenschuhe, Schläger und gute Laune.

Termine und Informationen	
<b>Termin Jugendliche &amp; Anfänger (NEU!)</b>	Noch in Planung (Kursleiter werden gesucht)
<b>Termin Fortgeschrittene</b>	dienstags 19:00 - 23:00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Bürgerhalle
<b>Kosten</b>	keine, Spenden willkommen
<b>Kursleiterin</b>	Bettina Pédurand

# Bewegung & Gesundheit

---

## Offener Tanz-Treff

In Ober-Beerbach wird montags immer gerne getanzt!

Es finden unregelmäßig freie Tanztreffs statt.

Bei Interesse einfach nachfragen!

Tanzwillige wenden sich an:

Antje64342@googlemail.com

oder  81602,

um Genaueres zu erfahren.



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

# Kooperation mit Szenenwechsel

---



## Lachyoga - Dein Leben gelassen genießen

Lachyoga wirkt wie Urlaub vom Alltag. Lachen gibt Energie und Gelassenheit, verstärkt Arbeitsmotivation, Teamgeist und Lebensfreude.

Das muss man erlebt haben!

Ein Wechselspiel zwischen dynamischen Lach- und Atemübungen, auflockernden Dehnungen sowie Entspannung fördert Fitness für Geist und Körper.

Erlebe Gruppendynamik, Selbstachtsamkeit, Reflexion und Feedback und bereichere Dein Leben mit neuen Impulsen und für Deinen Alltag passenden Ideen.

Entdecke verborgene Potentiale in Dir und hole Dir Inspirationen für innere Zufriedenheit.

Überzeuge Dich selbst!

Fr. 09.06.2017, 19 - 20.30Uhr

**Gebühr:** € 18,-

**Mitglieder:** € 15,-

**Kursleitung:** Heli Europaeus

**Ort:** SzenenWechsel, Hauptstr. 15, Jugenheim

---

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

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

Tel.: 0 62 57 / 8 66 33

**BiB-Mitglieder nehmen auch beim "Szenenwechsel" zum Mitgliedspreis teil!**

# Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

---

## **Andrea Kästner**

"Ich lebe seit 2003 in Ober-Beerbach und freue mich, bei BIB nun auch einen Kurs anbieten zu dürfen.

Als Heilpädagogin und Gestaltberaterin setze ich mich seit vielen Jahren mit dem Thema Achtsamkeit auseinander und begleite Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf ihrem Weg, sich noch besser kennen zu lernen. Neben meiner beruflichen Tätigkeit in einer integrativen Kita, biete ich Autogenes Training, Klangmassage und psychologische Beratung an."



Ober-Beerbach

Eberstädter Str.23

Tel.: 06257/9996888

mail: [hp99-a-kaestner@t-online.de](mailto:hp99-a-kaestner@t-online.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 KurleiterInnen + ReferentInnen

---

## **Teddy McGibbie**

"Seit vielen Jahren schon bin ich als Folk-Musiker u.a. mit den "McGibbies" in der Region unterwegs. Seit 2010 schreibe und singe ich lustige Kinderlieder. Ich sehe die Begeisterung der Kinder, wenn sie mich mit meinen Percussion-Instrumenten begleiten können. Mit dieser Rhythmuschule möchte ich Kinder an die verschiedenen Rhythmen der Musik heranzuführen. Anregungen zur Entwicklung meiner Rhythmuschule erhielt ich von Barbara Burgis-Dittmer, u.a. Kunsterzieherin, Diplom-Kunsttherapeutin und Geigerin bei den "McGibbies" und anderen."



Steigerts

Steinreihe 18

Tel. 0152-29477623

mail: [teddy@mcgibbie.de](mailto:teddy@mcgibbie.de)

homepage: [www.mcgibbie.de](http://www.mcgibbie.de)

## **Vera Müller**

„Für mich ist Qigong mehr als ein langjähriges Hobby - es ist fester Bestandteil meines Alltags: Ausgleich und Energietankstelle zugleich.“ Seit 2010 unterrichte ich meine Lieblingsübungen in Ober-Beerbach und freue mich über viele teils langjährige TeilnehmerInnen und dass immer wieder neue Interessierte dazu kommen. Meine Ausbildungen erhielt ich bei der Deutschen Qigong Gesellschaft und auch bei chinesischen Lehrern, z. B. Stilles Qigong bei Zhi-Chang Li und Spontanes Qigong bei Yong Zhi Chen. Regelmäßig besuche ich Kurse bei verschiedenen Lehrern, die mich auf meinem Weg weiterbringen, lerne dazu und bin immer wieder begeistert von der Wirkung und Vielfalt der Übungen.



Vera Müller

Ober-Beerbach

Im Berggarten 30

Tel. 06257-9699058

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

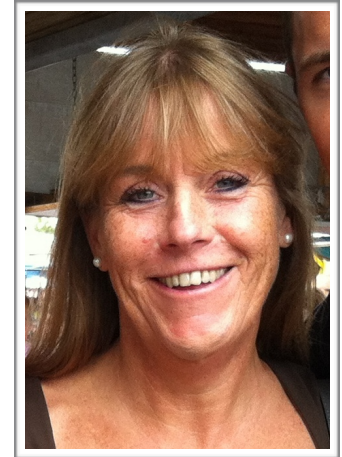


# Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

---

## **Betina Pédurand**

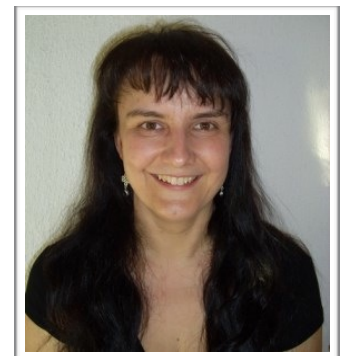
"Sport gehört einfach in einen Alltag hinein; nichts tut Körper und Geist besser als frische Luft und Bewegung hier in der schönen "Ober-Beerbacher Bergwelt". Dies verbinde ich mit den verschiedenen Sportarten wie Laufen, Fitness und Skifahren. Der Badminton-Treff am Dienstagabend hat immer mehr Anhänger 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](mailto:bettina.pedurand@arcormail.de)

## **Antje Schön**

"Da mir als Folk-Musikerin bei der Folkband "The McGibbies" auch fürchterlich die Füßchen kribbelten, wenn ich die mitreißenden "Irish Tunes" hörte, konnte ich es nicht lassen, mich auch tänzerisch zu dieser Musik zu bewegen. So fing ich im Oktober 2000 mit Scottish Country and Highland Dancing an, beim ESOC Folk Music and Dancing Club in Darmstadt. Ab April 2001 startete ich mit irischem Soft- und Hardshoe-Dancing in Wiesbaden unter Natalie Westerdale's Fittichen - eine der gefragtesten Irish Dance-Dozentinnen Deutschlands. Hier tanzte ich bis Oktober 2004. Dabei nahm ich 2003 an der Deutschen Meisterschaft in Leimen teil und außerdem an verschiedenen öffentlichen Auftritten. Nach einer dreijährigen Babypause absolvierte ich im November 2008 meinen Irish Dance Instructor in Wiesbaden über die Irish (Inter-)National Folk Company, Rathfarnham, Dublin. Nun möchte ich gerne allen Irish-Tanzbegeisterten meine Erfahrungen weitergeben!"



Steigerts, Steinreihe 18  
Tel. 0163-7924168  
mail: [antje@mcgibbie.de](mailto:antje@mcgibbie.de)  
homepage: [www.mcgibbie.de](http://www.mcgibbie.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:dani-ralf.ludwig@t-online.de">dani-ralf.ludwig@t-online.de</a>
Bernd Morauf	Neutscher Str. 20a, Ober-Beerbach Tel. 06257/85050 e-mail: <a href="mailto:mail@morauf.de">mail@morauf.de</a>
Gerhard H. Wimmer	Leipziger Str. 5, Weinheim Tel. 0170/7030604 e-mail: <a href="mailto:ghwimmer@gmx.de">ghwimmer@gmx.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>

# Kurs-Anmeldung

Hiermit melde ich mich/mein Kind \_\_\_\_\_  
verbindlich an für:

Kursbezeichnung: \_\_\_\_\_

Kursgebühr (€): \_\_\_\_\_ Ich bin/wir sind Mitglied: ja  nein

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Zahlungsweise: Überweisung  Lastschrift

SEPA-Lastschriftmandat umseitig!

---

Ort/Datum

Unterschrift

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

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

Sonstige Ermäßigungen können mit dem Vorstand abgesprochen werden.

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

Gläubiger-Identifikationsnummer DE69ZZZ00000471117  
Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

## **SEPA-Lastschriftmandat**

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

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

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name (Kontoinhaber)

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl und Ort

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Kreditinstitut (Name und BIC)

DE \_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort und Unterschrift

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

## **Bankverbindung: Beerbach in Bewegung e.V.**

IBAN: DE49 5085 0150 0024 0060 85  
Sparkasse Darmstadt BIC: HELADEF1DAS

# Beitrittserklärung

Ich möchte / wir möchten Mitglied(er) werden von

## Beerbach in Bewegung e.V.

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

geb. am: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

geb. am: \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

geb. am: \_\_\_\_\_

meine/unsere Adresse:

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

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

---

Ort/Datum

Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat umseitig!

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

Gläubiger-Identifikationsnummer DE69ZZZ00000471117  
Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

## SEPA-Lastschriftmandat

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

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

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name (Kontoinhaber)

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl und Ort

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Kreditinstitut (Name und BIC)

DE \_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort und Unterschrift

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

### Jahresbeiträge für die Mitgliedschaft:

- Kind bis zu 5 Jahren kostenfrei
- Kind/Jugendliche(r) 6-17 Jahre € 24,00
- Erwachsene(r), ermäßigter Beitrag € 36,00   
Auszubildende(r), SchülerInnen, StudentInnen, RentnerInnen
- Erwachsene(r), Regelbeitrag € 48,00
- Familie, Regelbeitrag € 72,00

# BiB Stundenplan

---

9. Januar - 30. Juni 2017

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00		Rehasport: Rücken und Gelenke	Qigong		
9:30					
10:00		"Move On"			
17:30					Qigong
17:00			Rhythmus- schule für Kinder		
18:00	Walking- Treff			Walking- Treff	
18:30	Lauftreff				
19:00		Badminton für Fortgeschrittene; Achtsamkeit für Frauen	Qigong; Irish Step Dancing I		
19:30	Wohltaten für den Rücken				
20:00			Irish Step Dancing II	Wohltaten für den Rücken	
20:30	Tanztreff				



# spiel spab

sponsored by Merck

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

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

**MERCK**