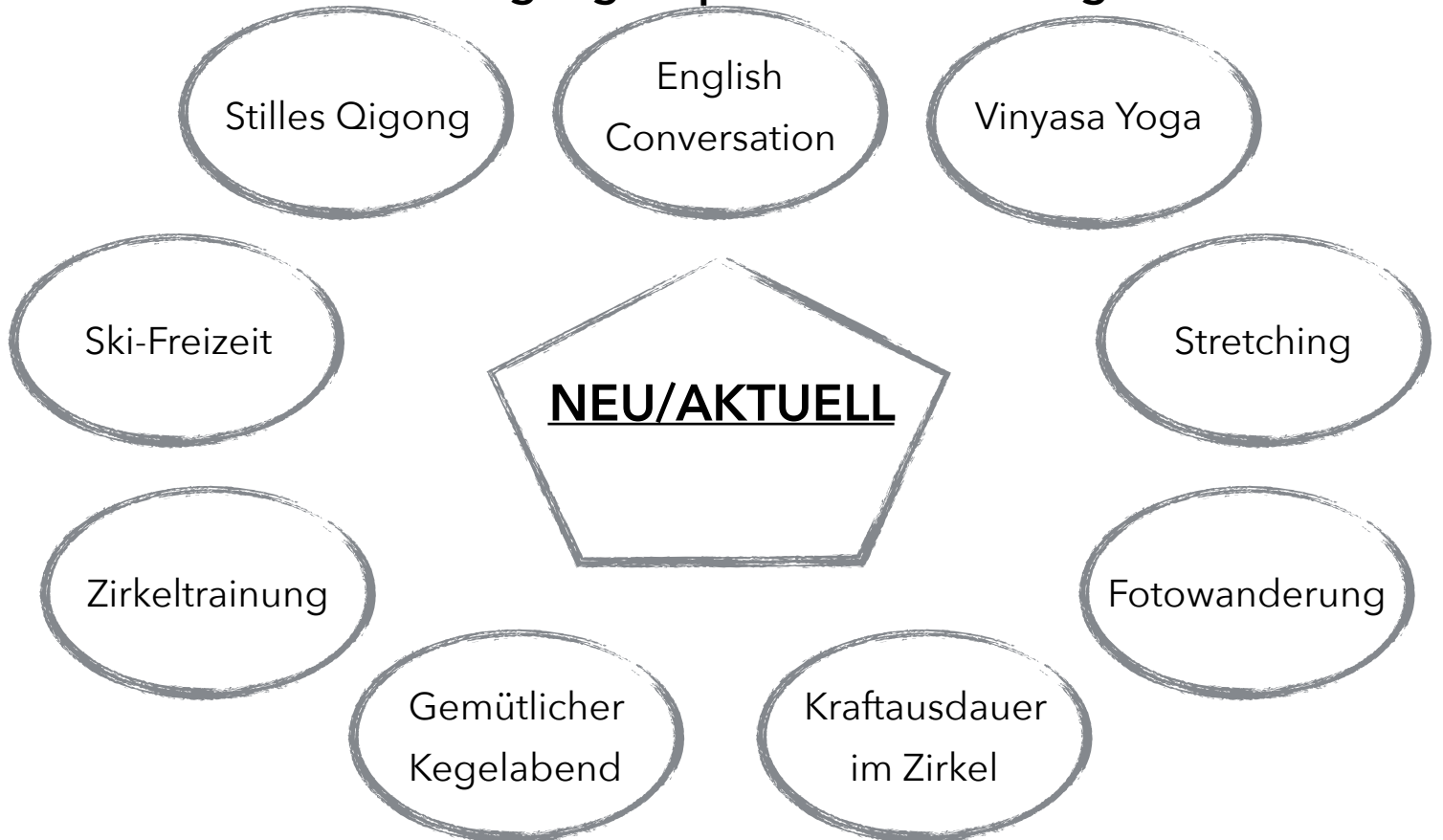


Beerbach in Bewegung – Sport- & Event-/Programmheft



B e e r b a c h i n

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



Programm vom 15.1. - 22.6.2018



Inhaltsverzeichnis

BiB-Allgemeines

Rückblick.....	4
Ausblick.....	5
Gesundheitsnews.....	6-8

Events

Skifreizeit 2018.....	9
Mountainbiking.....	10
Konzert des Alsbacher TonArt-Chors.....	11
BiB-Kegeln.....	11
Schnupperkurs Irish Step Dancing.....	12
Fotowanderung.....	13

Bildung

English Conversation.....	14
---------------------------	----

Musisches

Teddys Rhythmuschule für Kinder.....	15
--------------------------------------	----

Bewegung & Gesundheit

Rehasport - Wohltaten für Rücken und Gelenke.....	16
Wohltaten für den Rücken.....	17
Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken.....	18
Kraftausdauertraining im Zirkel.....	19
Zirkeltraining für Couchpotatoes.....	20
Achtsamkeit in der Natur.....	21

Inhaltsverzeichnis

Bewegung & Gesundheit

Achtsamkeit für Frauen.....	22
Vinyasa Yoga - Einsteigerkurs.....	23
Qigong.....	24
Stilles Qigong.....	25
Stretching.....	26
Irish Step Dancing.....	27
Walking-Treff.....	28
Lauf-Treff.....	29
Badminton-Treff.....	30

Kooperation mit Szenenwechsel

 Lachyoga - Dein Leben gelassen genießen.....	31
--	----



Informationen & Anmeldung

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

Zusammenstellung des Programmheftes: Daniela Ludwig & Tobias Morauf

Kontakt: Über BiB-Vorstand

Vorschau Programm Herbst / Winter 2018

-  Redaktionsschluss: 8. Juni 2018
-  Erscheinungstermin / Verteilung: 23. Juli 2018
-  Programmzeitraum: 6. August - 21. Dezember 2018

Rückblick

Wieder neigt sich ein BiB-Jahr dem Ende zu. Es war ein Jahr, in dem alles rund und wie gewohnt verlief. Alle mittlerweile gut besuchten und etablierten Kurse blieben uns erhalten und laufen auch im nächsten Jahr unverändert weiter.

Leider pausieren unsere Tänzer momentan, da die Tanzlehrerin ihren Wirkungskreis nach Berlin verlegt hat. Aber da die Gruppe nicht in Untätigkeit verfallen wollte, trifft sie sich jetzt regelmäßig bei Irina in der Kegelbahn.

Aus der Badmintongruppe hat sich mittlerweile eine sehr „schlagkräftige“ Gruppe entwickelt, wie man dem neu angepassten Text in diesem Heft entnehmen kann.

Die Skifreizeit war dieses Jahr leider zum letzten Mal in der Auenhütte am Ifen, da dort die Renovierung der Zimmer die Preise zu sehr angehoben wurden. Zum Glück haben wir mit der Darmstädter Hütte eine gute Alternative gefunden, vor allem passt sie auch vom Namen gut.

Da das Gute immer zum Schluss kommt, rundete die wie immer sehr schöne und stimmungsvolle Adventsfeier unser mittlerweile 15. BiB-Jahr ab.

Wir wünschen allen Mitgliedern, Freunden, aktuellen und ehemaligen Kursleitern sowie allen Ober-Beerbachern und Lesern des BiB-Heftes ein gutes und glückliches neues Jahr!

Ausblick

Nachdem es in letzter Zeit ein wenig ruhig wurde, was neue Angebote betrifft, freuen wir uns jetzt umso mehr, gleich drei neue Kurse ankündigen zu können.

Daniela Ackermann, unsere ehemalige Kursleiterin für mehrere Walking-Kurse, für Pilates und Zirkeltraining, hat zum Glück ihre Pause beendet und startet passend zur kommenden Skisaison mit einer Skigymnastik als Zirkeltraining.

Besonders erfreulich ist auch, dass mit zwei Ober-Beerbacherinnen wieder Know-How aus dem Ort in den Ort fließt.

Carolin Dalinger ist gebürtige Ober-Beerbacherin, hat eben ihre Yoga-Vinyasa Ausbildung beendet und freut sich, diesen Yoga-Stil anbieten zu können. Dynamische Körperübungen verbunden mit der Atmung ermöglichen ein besonderes Körpergefühl und harmonische Bewegungen.

Katrin Scharmann wohnt seit einem Jahr in Ober-Beerbach, ist Physiotherapeutin und wird uns spezielle Stretching-Methoden näher bringen. Sitzende Tätigkeiten oder einseitige Belastungen lassen die Muskeln steif und reaktionsarm werden. Hier hilft das Dehnprogramm von Katrin, wieder eine natürliche Geschmeidigkeit zu erlangen und sogar auch den ein oder anderen Muskel neu kennenzulernen.

Mitgliederversammlung am 7. März 2018

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am **Mittwoch, den 7.3.2018 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 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.

30 Minuten Bewegung am Tag verhindern jeden 12. Todesfall

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

Von Veronika Schlimpert

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

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

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

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

Gesundheitsnews

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

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

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

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

Pure-Studie

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

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

Zehn Jahre "jünger" durch Sport

Die Langzeitstudie „Gesundheit zum Mitmachen“ des Karlsruher Instituts für Sport und Sportwissenschaft hat nun offiziell ergeben, was wir schon lange wissen: Wer Sport treibt, ist motorisch gesehen im Schnitt zehn Jahre jünger als ein Bewegungsmuffel.

Die Studie ergab unter anderem, dass 50-jährige Aktive so fit sind wie 40-jährige Nicht-Aktive. Außerdem wurde festgestellt, dass mit fortschreitendem Alter zwar körperliche Beschwerden zunehmen - die Gesundheitssportler sind davon allerdings deutlich seltener betroffen. Wer weniger als zweieinhalb Stunden pro Woche sportlich aktiv ist, erkrankt beispielsweise viermal so häufig an Diabetes.

Vor allem im höheren Alter hat die Studie besondere Relevanz. Hier zeigt sich das höhere motorische Niveau überaus deutlich bei den Alltagstätigkeiten. Fittere Ältere haben weniger Probleme ihren Alltag zu meistern, sie erholen sich nach Erkrankungen / Operationen wesentlich schneller, leben länger selbständig in den eigenen vier Wänden und berichten generell über eine höhere Lebensqualität.

Deshalb sind diejenigen, die sich einen schönen BiB-Kurs aussuchen, klar im Vorteil!



Events

Skifreizeit 2018

Unsere Skifreizeit findet diesmal vom **23. März - 25. März 2018** statt.

Leider müssen wir in der nächsten Skifreizeit einen Quartierswechsel vornehmen. Wo wir doch so sehr die Auenhütte direkt am Ifenlift im Kleinwalstertal schätzen gelernt hatten. Leider wurde die Auenhütte renoviert, der Hütte hat es gut getan, sie ist wunderschön, aber für uns ist sie dadurch zu teuer geworden. Zum Glück konnten wir das Darmstädter Haus der TU Darmstadt als neue Unterkunft buchen. Das Haus liegt direkt am Parsennlift zentral zwischen Hirschegg und Riezlern. Die Lage ist sehr idyllisch, sonnenbeschienen mit Blick nach allen Seiten. Mehr Infos über das Darmstädter Haus findet ihr hier: <http://www.darmstaedter-haus.tu-darmstadt.de>.



Kosten (inkl. Halbpension):

135 € (Erw.) bzw. 125 € (Kinder) für Mitglieder

155 € (Erw.) bzw. 135 € (Kinder) für Nicht-Mitglieder

Die verbindliche Anmeldung ist bereits auf unserer Homepage freigeschaltet:

www.beerbach-in-bewegung.de

Dort findet Ihr auch alle weiteren Informationen.

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 8. April 2018** werden wir euch Wege zeigen, die nicht jedem vertraut sein werden. So wird für jeden etwas Neues oder auch etwas Schwierigeres dabei sein. Wir werden sowohl steile Passagen erklimmen, aber auch technisch anspruchsvolle Strecken herabfahren müssen. Dennoch wird bei uns darauf geachtet, dass sich niemand übernehmen muss. Bei schwierigen Passagen werden immer angenehmere Umwege gefunden.

Bitte meldet Euch bis zum 1. April 2018 an!!

Wir freuen uns über jede Anmeldung!

Bitte nehmt Euch etwas Verpflegung mit! Helm ist Pflicht!

Termine und Informationen	
<u>Termin</u>	Sonntag, 8. April 2018, 10 Uhr
<u>Dauer</u>	flexibel, je nach Interesse
<u>Kosten</u>	keine, Spenden willkommen
<u>Treffpunkt</u>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<u>Auskunft & Anmeldung</u>	Bernd & Tobias Morauf Tel: 0176/47978096 tobias@morau.de

Events

Konzert des Alsbacher TonArt-Chors

Der Chor „TonArt Alsbach“ freut sich auch 2018 das Neue Jahr wieder mit einer bunten Auswahl seines großen Repertoires begrüßen zu dürfen.

Das Konzert findet am **Samstag, 3. Februar 2018, um 18 Uhr in der Ober-Beerbacher Kirche** statt.

Der Eintritt ist frei, um eine Spende für die Kirchengemeinde wird herzlich gebeten.

Gemütlicher Kegelabend

Wir möchten unsere Mitglieder gerne mal zu einem etwas anderem Event einladen:

Gemütlicher Abend in unserer Ober-Beerbacher Kegelbahn, in der uns Irina bei Bedarf auch mit kleinen Snacks und Getränken versorgt. Kegelkenntnisse sind nicht erforderlich, im Vordergrund stehen das Zusammenkommen, das Kennenlernen von anderen Mitgliedern sowie das Spaß haben beim Kegeln.



Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme und einen lustigen Abend mit Euch!
Die Teilnahme ist kostenlos; keine Anmeldung erforderlich!

Wann: Mittwoch, 07. Februar, 20:00 Uhr

Wo: Bürgerhalle, Im Mühlfeld 7, 64342 Ober-Beerbach

Allgemeine Info: www.kegelbahn-ober-beerbach.de

Events



Schnupperkurs - Irish Step Dancing

Wer sich für die mitreißende Musik und die Dynamik der fliegenden Füße interessiert, welche die irischen Tanzshows populär gemacht hat, kann hier mal reinschnuppern! Wir werden einige Grundlagen der Basisschritte im Softshoe- und Hardshoe-Dancing erlernen und eine kleine, einfache, traditionelle Choreographie erarbeiten.

Softshoe-Dancing:

Die „leise“, irische Tanzform, bei der nicht nur Schritte - sondern auch Fußbewegungen auf der Stelle in zahlreichen Kombinationen verwendet werden.

Hardshoe-Dancing:

Steps und Shuffles werden dazu benutzt, den Rhythmus und die Beats in der Musik zu untermalen und um Stimmungen und Gefühle wiederzugeben - eine Art Zwiegespräch mit der Musik.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, etwas zu Trinken

Schuhwerk: **Softshoe-Dancing** - Turn-Schläppchen

Hardshoe-Dancing (Step-Dancing) - Dance-Sneakers oder
festsitzende Schuhe mit harter Leder- oder Plastiksohle

Termine und Informationen	
Termin	Samstag, 12. Mai 2018, 10 Uhr
Dauer	3 Stunden
Kosten	Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 30 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Antje Schön

Events

Fotowanderung

Die Landschaft rund um Ober-Beerbach bietet mannigfaltige und wunderschöne Fotomotive. Sie liegt im Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald und zeichnet sich durch liebliche Hügel, Felder und Wiesen aus. Hinter jeder Wegbiegung taucht ein neuer Ausblick auf, der es wert ist, festgehalten zu werden. Man findet sehenswerte Pflanzen, die sich zur Makrofotografie eignen, und häufig begegnet man auch Tieren in freier Wildbahn. In den Morgenstunden kann man den Charme dieser Landschaft am intensivsten erleben.

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Fotobegeisterten, mit und ohne Vorerfahrung.

Wir erkunden besonders schöne Stellen im nahen Umkreis von Ober-Beerbach, um sie auf die Speicherkarte zu bannen. Wir ziehen in den frühen Morgenstunden gemeinsam los, um den Sonnenaufgang mitzuerleben. Die Kursleiterin gibt bei Bedarf Tipps zum Umgang mit der Kamera und zu Kameraeinstellungen.

Mitzubringen sind Kamera (vorzugsweise Spiegelreflexkamera), geladene Akkus und Speicherkarten. Falls vorhanden, aber kein Muss: Stativ, Filter für die Landschaftsfotografie wie z.B. Verlaufsfilter, Graufilter, Polarisationsfilter.

Um Voranmeldung bei der Kursleiterin wird gebeten!

Termine:

1. Termin: Sonntag, 11.03.2018, 6.15 Uhr (je nach Wetterlage 2-3 Stunden)
Treffpunkt: Wanderparkplatz am Col de Ober-Beerbach
2. Termin: Sonntag, 20.05.2018, 5.15 Uhr (je nach Wetterlage 2-3 Stunden)
Treffpunkt: Neutscher Str., Am Ortsausgang von Ober-Beerbach

Bei ungünstiger Witterung werden Ersatztermine vereinbart.

Kosten: Berechnung pro Termin, jeder Termin kann einzeln gebucht werden

Mitglieder: 10 €

Nichtmitglieder: 14 €

Anmeldung: y.albe@web.de

Kursleiterin: Yvonne Albe

Bildung

English Conversation für Ungeübte

Einmal im Monat treffen wir uns in lockerer Runde abwechselnd privat, um uns auf Englisch zu unterhalten: Alltagsthemen, Kurztex te, Vokabeltraining

Dabei werden wir von unseren Lehrern Waltraud und Eric tatkräftig angeleitet.

Neue Teilnehmer willkommen!

Termine nach Absprache; bei Interesse bitte erfragen!

Ansprechpartnerin:

Heike Egner,

Te.06257-81190



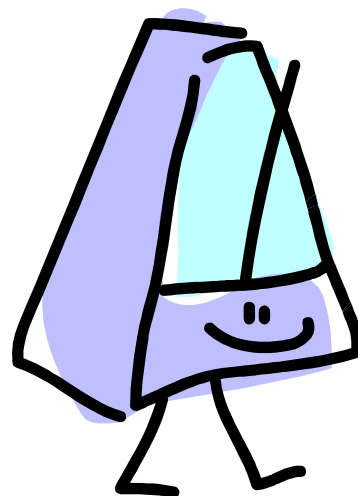
Musisches

Teddys Rhythmusschule für Kinder **Musikalische Früherziehung**

Ohne Rhythmus funktioniert im Leben nichts. Die Kinder lernen spielerisch den Rhythmus in der Musik kennen und lernen 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 integraltherapeutischer 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 ein mal pro Woche statt, nach Absprache in der Sporthalle Ober-Beerbach oder in Steigerts. Termin und Uhrzeit werden bei Zustandekommen einer Gruppe bekanntgegeben.



Termine und Informationen	
Termine	Einmal pro Woche nach Absprache
Kurs Frühling	10 mal ab dem 15. Januar 2018
Kosten	Mitglieder 22 € Nichtmitglieder 28 €
Kurs Sommer	11 mal ab dem 9. April 2018
Kosten	Mitglieder 25 € Nichtmitglieder 31 €
Ort	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiter	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	
Termin 1	dienstags 9:00 - 10:00 Uhr
Termin 2	dienstags 10:00 - 11:00 Uhr
Kurs Frühling	10 mal ab dem 16. Januar 2018
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Kurs Sommer	10 mal ab dem 10. April 2018
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	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	
Termin Montag	montags 19:30 - 20:30 Uhr
Kurs Frühling	10 mal ab dem 15. Januar 2018
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Kurs Sommer	10 mal ab dem 9. April 2018
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Termin Donnerstag	donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
Kurs Frühling	10 mal ab dem 18. Januar 2018
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Kurs Sommer	9 mal ab dem 12. April 2018
Kosten	Mitglieder 25 € Nichtmitglieder 35 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken

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

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

Termine und Informationen	
Termin Dienstag	dienstags 11:00 - 12:00 Uhr
Kurs Frühling	10 mal ab dem 16. Januar 2018
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Kurs Sommer	10 mal ab dem 10. April 2018
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Kraftausdauertraining im Zirkel

Gemäß dem Motto „Einem Muskel kann nichts Schlimmeres passieren, als dass er nicht gebraucht wird!“, wollen wir mit Musik, Spaß und Abwechslung an verschiedenen Zirkelstationen aktiv werden und so einen gesunden Ausgleich zum anstrengenden Alltag schaffen.

Mit individuell zu dosierenden Kraftausdauerübungen werden vor allem die Muskelgruppen gekräftigt, die für eine gute Haltung erforderlich sind und in der kommenden Skisaison benötigt werden. Zusätzliche Koordinations- und Gleichgewichtsübungen helfen, Bewegungsabläufe zu verbessern und somit (Sturz)Verletzungen vorzubeugen.

Abschließende Dehnungsübungen stellen sicher, dass alle zufrieden und entspannt nach Hause gehen können.

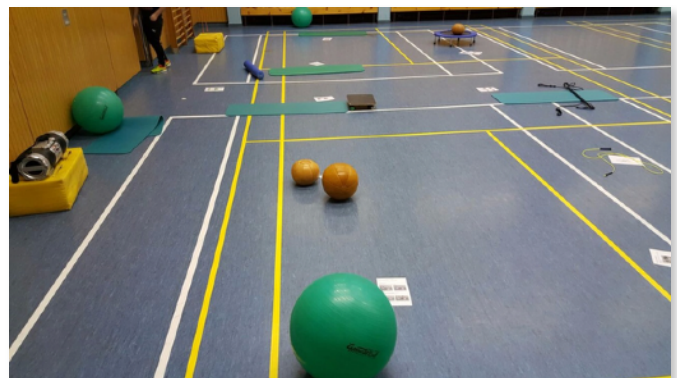
Termine und Informationen	
Termine	mittwochs 18:30 - 19:30 Uhr
Kurs Frühling	10 mal ab dem 17. Januar 2018
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Kurs Sommer	11 mal ab dem 11. April 2018
Kosten	Mitglieder 31 € Nichtmitglieder 43 €
Anmeldung	06257/944144 ackermannj@me.com
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Daniela Ackermann

Bewegung & Gesundheit

Zirkeltraining für Couchpotatoes (U40)

Gemeinsam stellen wir uns in gemütlicher Runde einen Zirkel zusammen, den wir mehrmals hintereinander durchgehen. Zur Abwechslung werden wir den Zirkelaufbau nach einiger Zeit verändern. Die Übungen dienen zum Aufbau von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Der Vorteil ist, dass die Übungen individuell an die Teilnehmer angepasst werden können.

**Für die Teilnahme an dem Kurs ist aus versicherungsrechtlichen Gründen eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!
Kostenloses Reinschnuppern ist jederzeit möglich!**



Termine und Informationen	
Termine	donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten	Keine
Treffpunkt	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Lina Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Achtsamkeit in der Natur

Dieser Kurs ist für alle Menschen ab 16 Jahren, die der täglichen Hetze etwas entgegen setzen möchten. Bei Zustandekommen einer Gruppe treffen wir uns einmal pro Woche für 1,5 Stunden. Wir treffen uns an unterschiedlichen Orten um Ober-Beerbach und Steigerts herum, bewegen uns in der Natur und lösen dort unterschiedliche, gleichsam beruhigende wie achtsamkeitsfördernde Aufgaben. Ziel der Übungen ist, aufmerksamer und genießender zu leben, das "Vorbeirauschen" der Tage zu mindern. Kleinigkeiten des Alltäglichen werden bewusster erlebt, Gesundheit wird nachweislich gefördert, Ruhe und Gelassenheit werden gestärkt.

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

Termine und Informationen	
Termine	Einmal pro Woche nach Absprache
Kurs Frühling	10 mal ab dem 15. Januar 2018
Kosten	Mitglieder 33 € Nichtmitglieder 42 €
Kurs Sommer	11 mal ab dem 9. April 2018
Kosten	Mitglieder 37 € Nichtmitglieder 47 €
Treffpunkt	Unterschiedliche Orte in Ober-Beerbach und Steigerts
Kursleiter	Teddy McGibbie

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	
Termin Dienstag	dienstags 19:15 - 20:45 Uhr
Kurs Frühling	23. Januar- 20. März 2018 (Bereits ausgebucht)
Kosten Kurs Frühling	Mitglieder 61 € Nichtmitglieder 81 €
Ort	Eberstädter Str. 23 Ober-Beerbach
Kursleiterin	Andrea Kästner

Bewegung & Gesundheit

Vinyasa Yoga - Einsteigerkurs

Dieser Yoga Kurs richtet sich an alle, die wenig oder noch keine Erfahrung im Yoga gesammelt haben.

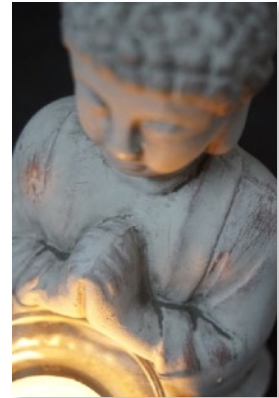
Yoga bedeutet Körper, Geist und Seele miteinander zu vereinen.

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 diesem Kurs werden wir Basis Asanas und deren korrekte Ausführung üben. Wir lernen die Aufmerksamkeit auf unsere Atmung zu lenken und arbeiten darauf hin, den Sonnengruß in einem Flow ausführen zu können. Im Laufe des Kurses werden wir einfache Flows durchführen und uns auf weiterführende Asanas vorbereiten.

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



Termine und Informationen	
Termine	donnerstags 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs Frühling	9 mal ab 1. Februar - 5. April 2018
Kosten	Mitglieder 26 € Nichtmitglieder 36 €
Kurs Sommer	8 mal ab dem 19. April - 27. Juni 2018
Kosten	Mitglieder 23 € Nichtmitglieder 32 €
Maximale Teilnehmerzahl	15
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiter	Caro Dalinger

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.

Änderungen vorbehalten. Genauere Infos zu den Terminen sind auf der Homepage zu finden. Siehe Kursleiterprofil.

Termine und Informationen	
Termin Donnerstag	donnerstags 8.45 - 9:45 Uhr
Kurs Frühling	18. Januar - 15. März 2018 (8 Vormittage)
Kosten	Mitglieder 36 € Nichtmitglieder 48 €
Kurs Sommer	12. April - 14. Juni 2018 (8 Vormittage)
Kosten	Mitglieder 36 € / Nichtmitglieder 48 €
Termin Freitag	freitags 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs Frühling	19. Januar - 16. März 2018 (7 Abende)
Kosten	Mitglieder 32 € Nichtmitglieder 42 €
Ort	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
Kursleiterin	Vera Müller

Bewegung & Gesundheit

Stilles Qigong

Unter den vielen Qigong-Stilen unterscheidet man „Bewegtes Qigong“ und „Stilles Qigong“. Beide Formen haben die Traditionelle Chinesische Medizin und das Meridiansystem, die Energieleitbahnen im menschlichen Körper, zur Grundlage. Beim bewegten Qigong, das in den anderen Qigong-Kursen geübt wird, findet man mit Hilfe von körperlicher Bewegung zur inneren Ruhe. Beim stillen Qigong bleibt der Körper äußerlich in Ruhe und man konzentriert sich auf die Bewegung im Inneren.



In diesem Kurs erlernen und üben wir den „Kleinen Himmlischen Kreislauf“ nach Zhi Chang Li. Wir erfahren Interessantes über die Wirkweise und Zusammenhänge aus Sicht der Chinesischen Medizin und erleben beim Üben Stärkung und Entspannung. Bewegte Übungen zu Beginn der Stunde helfen uns, in die Ruhe zu finden und erleichtern den Einstieg in die Meditation.

Der Kurs richtet sich an alle, die gern meditativ in Stille üben und sich auf eine neue innere Erfahrung einlassen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eigene Decken und Meditationskissen können mitgebracht werden. Stühle und Isomatten sind vorhanden.

Um Voranmeldung bei der Kursleiterin wird gebeten! Änderungen vorbehalten. Genauere Infos zu den Terminen sind auf der Homepage zu finden. Siehe Kursleiterprofil.

Termine und Informationen	
Termin	mittwochs 19:30 - 20:30 Uhr
Kurs Frühling	17. Januar - 14. Februar (5 Abende)
Kosten	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 30 €
Kurs Sommer	11. April - 9. Mai 2018 (5 Abende)
Kosten	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 30 €
Ort	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
Kursleiter	Vera Müller

Bewegung & Gesundheit

Stretching

Heutzutage sitzen wir viel mehr im Alltag als wir überhaupt wahrnehmen. Dies ist Gift für unsere Muskeln, was sich in Verspannungen und Unbeweglichkeit bemerkbar macht. In diesem Kurs lernen Sie die richtigen Dehnungen und Intensitäten für Ihre "Problemzonen" kennen.

Es werden nicht nur bekannte Muskeln wie die Oberschenkelhinterseite gedehnt; sondern auch gern vergessene Muskeln wie die Finger- oder Augenmuskeln. Sie werden auch Übungen für Zuhause lernen.

Lassen Sie sich überraschen, wo Sie überall Muskeln zum Dehnen haben!

Termine und Informationen	
Termin	mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr
Kurs Frühling	10 mal ab 17. Januar 2018
Kosten	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Kurs Sommer	11 mal ab dem 11. April 2018
Kosten	Mitglieder 31 € Nichtmitglieder 43 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Katrin Scharmman

Bewegung & Gesundheit

Irish Step Dancing

Wer sich für die mitreißende Musik und die Dynamik der fliegenden Füße interessiert, welche die irischen Tanzshows populär gemacht hat, ist in diesem Kurs richtig! Wir werden Basistechniken und -schritte im Softshoe-, Hardshoe- und Céilí-Dancing erlernen und in einfachen aber schon vorzeigbaren, traditionellen (kein Showtanz!) Choreographien vertieft.

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

Für nähere Informationen und Anmeldung können Sie die Kursleiterin gerne kontaktieren.

Mitzubringen:

-bequeme Kleidung, etwas zu Trinken

Schuhwerk:

Softshoe-Dancing

-Turn-Schläppchen

Hardshoe-Dancing (Step-Dancing)

-Dance-Sneakers oder festsitzende

Schuhe mit harter Leder- o. Plastiksohle

Termine und Informationen	
<u>Termin Montag (NEU!) Anfänger</u>	Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von min. 6 Personen statt! Bitte bei Interesse bei der Kursleiterin anmelden! 19:30 - 20:30 Uhr
Kurs Frühling/Sommer	20 mal ab dem 15. Januar 2018
Kosten	Mitglieder 56 € / Nichtmitglieder 78 €
Ort	<i>Bürgerhalle Ober-Beerbach, Raum Rottmannsdorf</i>
<u>Termin Mittwoch</u>	mittwochs 19 - 20 Uhr für leicht Fortgeschrittene mittwochs 20 - 21 Uhr für fortgeschrittene Anfänger
Kurs Frühling/Sommer	21 mal ab dem 17. Januar 2018
Kosten	Mitglieder 59 € / Nichtmitglieder 82 €
Ort	<i>Bürgerhalle Jugenheim, Raum Cunersdorf</i>
Kursleiterin	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	
Termin Montag	montags 18:00 Uhr
Treffpunkt	Absprache per WhatsApp: 017656795908
Termin Donnerstag	wöchentlich donnerstags 18:00 Uhr
Treffpunkt	Hof Grünau
Kosten	keine, Spenden willkommen
Kursleiter	Peter Plößer

Bewegung & Gesundheit

Lauf-Treff

Wir laufen auf landschaftlich reizvollen Rundstrecken durch den Naturpark Odenwald. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise zu den Sehenswürdigkeiten der Ober-Beerbacher Umgebung.

Und gemeinsam macht das Laufen einfach noch mehr Spaß.



Termine und Informationen	
Termin	montags 18:30 Uhr
Dauer	ca. 1 Stunde
Kosten	Keine
Treffpunkt	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Anmeldung	lauftreff@beerbach-in-bewegung.de
Kursleiter	Bernd Morauf

Bewegung & Gesundheit

Badminton-Treff für Fortgeschrittene

Badminton ist eine Sportart, die Bewegungskoordination, Kondition, Konzentration, Schnelligkeit und strategisches Denken mit viel Spaß vermittelt.

Der Badmintontreff am Dienstagabend hat immer mehr Anhänger dieses schnellen und anspruchsvollen Spieles gefunden und sich zu einer fortgeschrittenen, turnierfähigen Gruppe geformt.



Wenn wir dein Interesse geweckt haben und du in den letzten Jahren aktiv gespielt hast, dann komm doch einfach mal zum Schnuppern vorbei.

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

Für die Teilnahme an dem Kurs ist aus versicherungsrechtlichen Gründen eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich! Kostenloses Reinschnuppern ist jederzeit möglich!

Termine und Informationen	
Termin Jugendliche & Anfänger (NEU!)	noch in Planung
Termin Fortgeschrittene	dienstags 19:00 - 23:00 Uhr
Kosten	Keine
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleiterin	Bettina Pédurand

Kooperation mit Szenenwechsel



Lachyoga - Dein Leben gelassen genießen

Lachyoga ist 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. Du bereicherst Dein Leben mit neuen Impulsen und Ideen für Deinen Alltag. Entdecke verborgene Potentiale in Dir und erfahre Inspirationen für innere Zufriedenheit. Überzeuge Dich selbst!

Kurs 1: Fr, 26.01.2018

Kurs 2: Fr, 15.06.2018

Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 18 € · Gebühr Mitglied: 15 €

Kursleitung: Heli Europaeus

Ort: SzenenWechsel, Hauptstraße 15, 64342 Seeheim-Jugenheim

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

www.szenenwechsel-online.de

Tel.: 0 62 57 / 8 66 33

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

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Daniela Ackermann

„Nach einer langen Pause ist sie wieder da - die Sehnsucht nach Bewegung in Ober-Beerbach und mit einer netten Gruppe. Wie oft bleibt im Alltag nicht mal die Zeit für ein kurzes Telefonat und wie gut ist es da, einen festen Termin zu haben, bei dem man sich trifft und miteinander trainiert.“



Jugenheim

Am Kuchenpfad 9

Tel.: 06257 - 944144

mail: ackermannj@me.com

Yvonne Albe

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



Steigerts

Außerhalb Ober-Beerbach 12

Tel.: 06257/869643

mail: y.albe@web.de

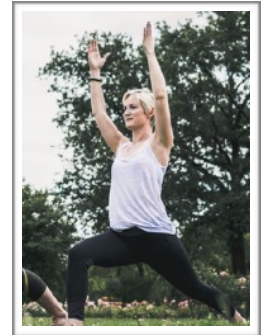
Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Caro Dalinger

„Ich liebe es mich sportlich zu betätigen und habe vor einigen Jahren eher zufällig meinen Weg zum Yoga gefunden.

Yoga ist sehr viel mehr als nur Dehnen und Kraftaufbau. Yoga hilft mir dabei achtsam mit meinem Körper umzugehen, Stress zu reduzieren und eine innere Ruhe zu finden. Yoga gibt mir Energie und Kraft. Diese Erfahrungen möchte ich als ausgebildete Vinyasa-Yogalehrerin gerne an andere Menschen weitergeben.“

Da ich in Ober-Beerbach aufgewachsen bin und meine Jugend dort verbracht habe, freue ich mich umso mehr Yoga-Kurse bei BiB anbieten zu können.



64291 Darmstadt

Kleine Obergasse 5

Tel.: 0151 18403782

mail: caro@yogamindfulness.de

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

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Daniela Ludwig

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

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



Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel.: 06257-86744

mail: atmung-und-bewegung@gmx.de

homepage: www.atmung-und-bewegung.de

Lina Ludwig

Ich bin Vereinsmitglied seitdem BiB gegründet wurde und habe besonders als Kind an vielen Kursen teilgenommen. Da Sport in einer netten Gruppe immer mehr Spaß macht als alleine, habe ich mit einigen Freunden eine Zirkelgruppe für Leute in unserem Alter gegründet.

Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel.: 06257-86744

mail: cantilana@gmx.de



Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Teddy McGibbie

„Ich bin ausgebildeter Musiktherapeut, integral-therapeutischer Musikpädagoge 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

Vera Müller

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

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



erhielt ich bei der Deutschen Qigong Gesellschaft und auch bei chinesischen Lehrern, z. B. Stilles Qigong bei Zhi-Chang Li und Spontanes Qigong bei Yong Zhi Chen. Regelmäßig besuche ich Kurse bei verschiedenen Lehrern, die mich auf meinem Weg weiterbringen, lerne dazu und bin immer wieder begeistert von der Wirkung und Vielfalt der Übungen.“

Ober-Beerbach

Im Berggarten 30

Tel.: 06257-9699058

mail: bib-qigong@web.de

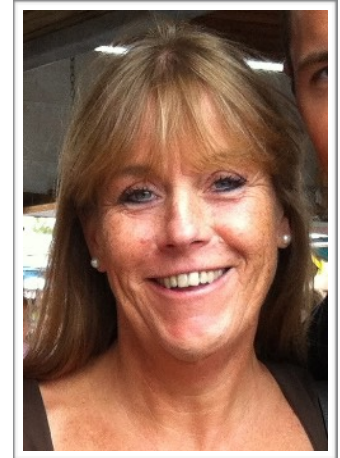
homepage: www.qigong.veramueller.de/kurse/

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Bettina Pédurand

„Sport gehört einfach in einen Alltag hinein; nichts tut Körper und Geist besser als frische Luft und Bewegung hier in der schönen "Ober-Beerbacher Bergwelt". Dies verbinde ich mit den verschiedenen Sportarten wie Laufen, Fitness und Skifahren.

Der Badminton-Treff am Dienstagabend hat immer mehr Anhänger des schnellen und abwechslungsreichen Ballspieles gefunden, weshalb ich ihn mit viel Leidenschaft betreue.“



Ober-Beerbach

Ernsthöfer Str. 15 G

Tel.: 06257-86147

mail: bettina.pedurand@arcormail.de

Katrin Scharmann

"Ich bin mit meiner Familie im Januar 2017 nach Ober-Beerbach gezogen und freue mich sehr bei BIB nun auch einen Kurs anbieten zu dürfen. Ich bin seit neun Jahren Physiotherapeutin und seit 3 Jahren Tierphysiotherapeutin. Seit dieser Zeit leite ich Stretching- und Rückenurse.

Sport und Bewegung sind feste und wichtige Bestandteile in meinem Alltag. Ich hoffe bald mit Ihnen meine Erfahrungen teilen zu dürfen.“



Ober-Beerbach

In der Grube 18

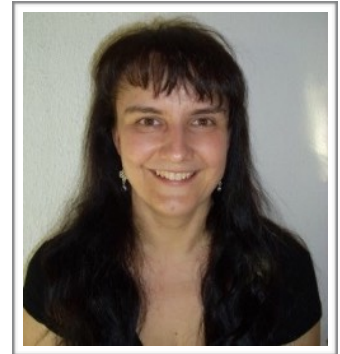
Tel.: 015257299850

mail: scharmann.katrin@yahoo.de

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

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. Dort tanzte ich bis Oktober 2005. Dabei habe ich auch bei der Deutschen Meisterschaft in Leimen teilgenommen. Im November 2008 absolvierte ich 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

homepage: 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

Kontakt: vorstand@beerbach-in-bewegung.de



Unser Vorstand

Name	Kontaktdaten
Yvonne Albe	Außerhalb Ober-Beerbach 12, Steigerts Tel. 06257/869643 e-mail: y.albe@web.de
Daniela Ludwig	Im Berggarten 7, Ober-Beerbach Tel. / Fax. 06257/86744 e-mail: atmung-und-bewegung@gmx.de
Bernd Morauf	Neutscher Str. 20a, Ober-Beerbach Tel. 06257/85050 e-mail: mail@morauf.de
Gerhard H. Wimmer	Leipziger Str. 5, Weinheim Tel. 0170/7030604 e-mail: ghwimmer@gmx.de
Bettina Pédurand	Ernsthöfer Str. 15 G, Ober-Beerbach Tel. 06257-86147 mail: bettina.pedurand@arcormail.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: _____

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(r) 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

15. Januar - 22. Juni 2018

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:45				Qigong	
9:00		Rehasport: Rücken und Gelenke			
10:00		Rehasport: Rücken und Gelenke			
11:00		Kräftigung & Stabilisierung für den Rücken			
17:30				Vinyasa Yoga	Qigong
17:00			Stretching		
18:00	Walking-Treff			Walking-Treff	
18:30	Laftreff		Kraftausdauer im Zirkel	Zirkeltraining	
19:00		Badminton für Fortgeschrittene; Achtsamkeit für Frauen	Irish Step Dancing I		
19:30	Wohltaten für den Rücken; Irish Step Dancing	Stilles Qigong			
20:00			Irish Step Dancing II	Wohltaten für den Rücken	



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