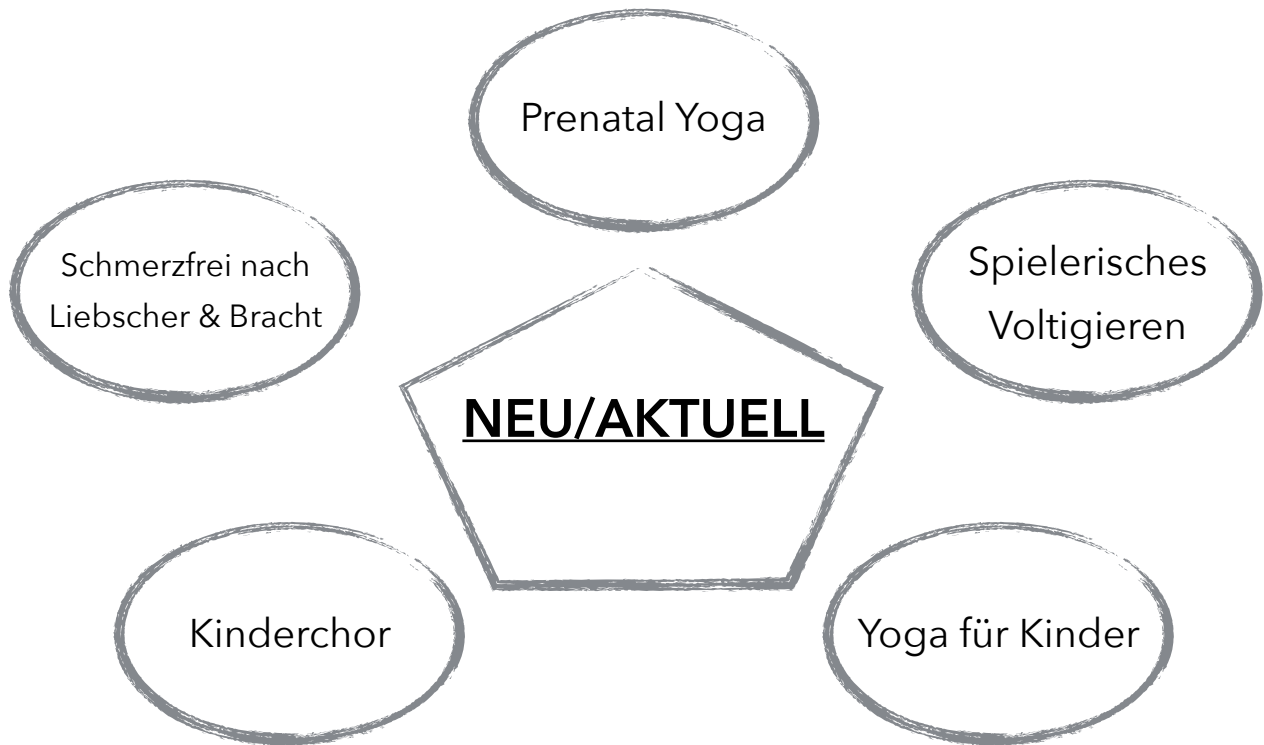


Beerbach in Bewegung e.V.

Sport & Kultur – Programmheft



B e e r b a c h i n



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



Programm Frühling & Sommer 2021

11. Januar - 16. Juli



Inhaltsverzeichnis

BiB-Allgemeines

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

Events

| | |
|---|----|
| Mountainbiking..... | 9 |
| Fotoworkshop: Landschaftsfotografie im Lautertal..... | 10 |

Kinderkurse

| | |
|--------------------------------------|----|
| Teddys Rhythmuschule für Kinder..... | 11 |
| Kinderchor..... | 12 |
| Yoga für Kinder..... | 13 |

Musisches

| | |
|---|----|
| Singen: Bekannte und weniger bekannte deutsche Volkslieder..... | 14 |
|---|----|

Bildung

| | |
|---------------------------|----|
| English Conversation..... | 15 |
|---------------------------|----|

Bewegung & Gesundheit

| | |
|---|----|
| Rehasport - Wohltaten für Rücken und Gelenke..... | 16 |
| Wohltaten für den Rücken..... | 17 |
| Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken..... | 18 |

Inhaltsverzeichnis

Bewegung & Gesundheit

| | |
|--|----|
| Rücken- und Ganzkörpertraining..... | 19 |
| Stretching..... | 20 |
| Schmerzfrei nach Liebscher & Bracht..... | 21 |
| Achtsamkeit in der Natur..... | 22 |
| Spielerisches Voltigieren..... | 23 |
| Qigong..... | 24 |
| Vinyasa Yoga..... | 25 |
| Prenatal Yoga..... | 26 |
| Radfahren mit dem E-Bike..... | 27 |
| Walking-Treff..... | 28 |
| Lauf-Treff..... | 29 |
| Badminton-Treff..... | 30 |

Informationen & Anmeldung

| | |
|--|-------|
| KursleiterInnen & ReferentInnen..... | 31-37 |
| Vorstand & Kontakt..... | 38 |
| Kursanmeldung / SEPA-Lastschriftmandat..... | 39/40 |
| Beitrittserklärung / SEPA-Lastschriftmandat..... | 41/42 |
| BiB-Stundenplan..... | 43 |

Inhaltsverzeichnis

Vorschau Programm Herbst / Winter 2021

-  Redaktionsschluss: 16. Juli 2021
-  Erscheinungstermin / Verteilung: 16. August 2021
-  Programmzeitraum: 30. August - 22. Dezember 2021

Zusammenstellung des Programmheftes:

Daniela Ludwig & Tobias Morauf

Kontakt über BiB-Vorstand

homepage: www.beerbach-in-bewegung.de

Rückblick auf das Corona-Jahr

Als das Corona-Virus im Frühjahr bei uns ankam, konnte sich niemand vorstellen, dass dieses Virus uns das ganze Jahr über begleiten wird. Erst recht konnte sich niemand vorstellen, dass es unser aller Leben das ganze Jahr über so bestimmen und beeinflussen wird. In verschiedenen Ausprägungen war jeder betroffen. Manche konnten sich mit Lockdown, Homeoffice und Kinderbetreuung gut arrangieren, viele kamen an ihre Grenzen, emotional und finanziell, und für manche hatte die Krise klare existenzielle Auswirkungen.

Auch für BiB bedeutete die Krise Änderungen: Im Frühjahr und Herbst gab es keinen Kursbetrieb. Alle geplanten Veranstaltungen wie Skifreizeit, Folkdance und Adventsfeier mussten abgesagt werden.

Aber es gab auch positive Seiten: Dank der SKG durfte BiB den wunderschönen Sportplatz für den Sport im Freien nutzen. Alle Teilnehmer waren begeistert, und genossen den Outdoor-Sport sehr. An dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön an die SKG für die große Solidarität.

Als dann die Lockerungen einsetzten und es kälter wurde, kam der nächste Schlag: Die Überflutung des Kindergartens und die Umnutzung der Bürgerhalle, was ein erneutes Aus für die Sportgruppen bedeutete. Es kam zu einem kurzen Intermezzo in Ausweichquartieren. Hier gilt das Dankeschön der evangelischen Kirchengemeinde und der SKG Nieder-Beerbach, die uns schnell und unbürokratisch einen Unterschlupf gewährten. Diesen konnten wir aber nur einen Monat lang genießen, da uns dann der erneute Lockdown wieder in die Knie zwang.

Einige Gruppen stellten sich dann recht schnell auf online-Sport um. Dieses zunächst ungewohnte und im ersten Lockdown noch abgelehnte Format wurde von den Teilnehmern sehr dankbar angenommen. Es zeigte sich, dass dies eine sehr gute Alternative ist, um weiterhin in Bewegung zu bleiben und die Zusammengehörigkeit zu erhalten. Wir müssen nach vorne blicken und dürfen auch die schönen Seiten nicht aus den Augen verlieren.

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 glückliches Neues Jahr!

Ausblick

Unter den momentanen Umständen ist es schwierig, Ende November einen Ausblick auf das nächste Jahr zu schreiben. Zu ungewiss ist es, wie wir im neuen Jahr starten können.

Eine traurige Gewissheit haben wir aber: Die Bürgerhalle wird uns auf jeden Fall noch nicht wieder zur Verfügung stehen. Deshalb werden die Aktivitäten, die nicht an einen anderen Ort ausweichen können, in den ersten Monaten des neuen Jahres nicht stattfinden können: Badminton und der Tanztreff bzw. Tanzkurs müssen bis zur Wiedereröffnung der Bürgerhalle pausieren.

Alle anderen Kurse führen wir im BiB-Heft für das erste Halbjahr 2021 auf, als wären es normale Zeiten. Es kann aber gut sein, dass auch Anfang Januar weiterhin Kontaktbeschränkungen bestehen, dann müssen wir noch länger pausieren. Kommt es wieder zu Lockerungen, dann sollte mit den Kursleiter/innen Kontakt aufgenommen werden, um Weiteres zu besprechen. Konkretere Aussagen lassen sich an dieser Stelle momentan leider nicht treffen.

Die Kurse, die online weiterlaufen können, sind in den einzelnen Kursbeschreibungen hervorgehoben. Hier bitte ebenfalls mit der Kursleitung Kontakt aufnehmen. Bei Interesse wird der Link für den entsprechenden Kurs versandt.

Das online-Format hat uns sogar einen neuen Kurs beschert: Susanne Kellner, die bereits seit einiger Zeit ihr Dehnprogramm „Schmerzfrei nach Liebscher und Bracht“ erfolgreich anbietet, will nun auch den Ober-Beerbachern die Möglichkeit bieten, dieses Konzept kennenzulernen. Ab Januar besteht dann Freitag früh die Möglichkeit, von zu Hause aus die wohltuende Wirkung der Dehnübungen zu spüren.

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 deute 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" (IPAQ) 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>

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 11. Juli 2021** werden wir euch Wege zeigen, die nicht jedem vertraut sein werden. So wird für jeden etwas Neues oder auch etwas Schwierigeres dabei sein. Wir werden sowohl steile Passagen erklimmen, als auch technisch anspruchsvolle Strecken herabfahren müssen. Dennoch wird bei uns darauf geachtet, dass sich niemand übernehmen muss.

Bei schwierigen Passagen werden immer angenehmere Umwege gefunden.



Bitte meldet Euch bis zum 4. Juli 2021 an!! Wir freuen uns über jede Anmeldung!

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

| Termine und Informationen | |
|---------------------------------|--|
| TERMIN | Sonntag, 11. Juli 2021, 10 Uhr |
| Dauer | flexibel, je nach Interesse |
| Kosten | keine, Spende oder Mitgliedschaft willkommen |
| Treffpunkt | Bürgerhalle Ober-Beerbach |
| Auskunft & Anmeldung | Bernd & Tobias Morauf Tel: 0171/9308047 tobias@morau.de |

Events

Fotoworkshop: Landschaftsfotografie im Lautertal

Das Lautertal kann mit einer Vielzahl von landschaftlichen Vorzügen aufwarten: Sanfte Hügel und verwunschene Täler wechseln sich dort ab, pittoreske Einzelbäume, Pferde- und Rinderherden verschönern diese einmalige Kulturlandschaft. In diesem Fotokurs widmen wir uns der Landschaftsfotografie. Wir gehen der Frage nach, welche Kameraeinstellungen sinnvoll sind und



wie Bildkompositionen so gestaltet werden, dass sie für das Auge des Betrachters besonders ansprechend wirken. Es wird einen Exkurs zur Wetterfotografie geben, bei dem Sie lernen, wie sie besonders stimmungsvolle Wetterstimmungen vorhersagen können.

Wir ziehen in den frühen Morgenstunden gemeinsam los, um den Sonnenaufgang mitzuerleben. Es ist von Vorteil, sich vorab mit den Einstellungen Ihrer Kamera vertraut zu machen.

Mitzubringen sind Kamera (vorzugsweise Spiegelreflexkamera), Objektive (Weitwinkel-, Teleobjektiv), geladene Akkus und Speicherkarten, Stativ und Filter für die Landschaftsfotografie (Verlaufs- und Polarisationsfilter). Bei ungünstiger Witterung wird ein Ersatztermin vereinbart oder eine alternative Location gewählt. Der Treffpunkt wird zusammen mit einer ausführlichen Beschreibung der Tour ein paar Tage vorher den angemeldeten Teilnehmern bekannt gegeben.

Termine und Informationen

| | |
|----------------------------------|---|
| TERMIN | Sonntag, 24. Januar 2021, 7:10 Uhr |
| Kosten | Mitglieder 35 € / Nichtmitglieder 40 € |
| Auskunft & Anmeldung | Yvonne Albe y.albe@web.de |
| Maximale Teilnehmeranzahl | 4 |

Kinderkurse

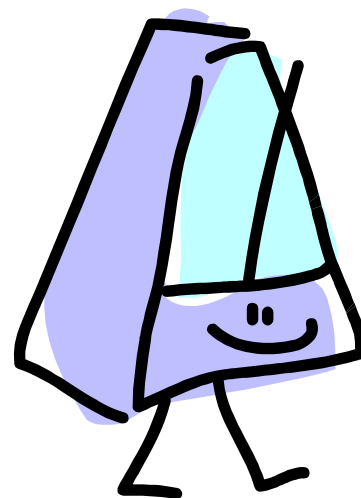


Teddys Rhythmusschule für Kinder

Musikalische Früherziehung

Ohne Rhythmus funktioniert im Leben nichts. Die Kinder lernen spielerisch den Rhythmus in der Musik kennen und ihn zu begleiten. Sie werden sich im Takt bewegen, den Takt klatschend, stampfend oder mit Rhythmusinstrumenten nachvollziehen und so ganz nebenbei lernen sich zu konzentrieren und genau zuzuhören.

Als integral-therapeutischer Musikpädagoge, Musiker und Kinderliedermacher bringe ich die nötige Kenntnis, den dazugehörigen Humor, die Musik (eigene und traditionelle Kinderlieder) und viele Instrumente mit.



Der Kurs findet einmal pro Woche statt, nach Absprache in der Bürgerhalle Ober-Beerbach oder in Steigerts. Übergangsweise kann der Kurs auch **online** angeboten werden. Termin und Uhrzeit werden bei Zustandekommen einer Gruppe bekanntgegeben.

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

| Termine und Informationen | |
|---------------------------|---|
| TERMIN | Einmal pro Woche nach Absprache |
| Kurs Frühling | 12 mal ab dem 11. Januar 2021 |
| Kosten | Mitglieder 27 € / Nichtmitglieder 34 € |
| Kurs Sommer | 13 mal ab dem 19. April 2021 |
| Kosten | Mitglieder 29 € / Nichtmitglieder 37 € |
| Ort | Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach |
| Kursleiter | Teddy McGibbie |

Kinderkurse

Kinderchor

Viele Kinder singen gern und haben eine von Natur aus schöne Stimme. Leider wird heutzutage in Kindergärten, Schulen, privat und im Alltag kaum noch gesungen, sodass die Kinder nicht mehr an das Singen herangeführt werden. Hier biete ich einen Kinderchor für Kinder zwischen 7 und 14 Jahren an, bei Nachfrage im Einzelfall auch etwas jünger oder älter.

Wir werden gemeinsam Volks- und Kinderlieder sowie Kanons lernen, eventuell auch in verschiedenen Sprachen. Es geht um das sichere Erlernen von Text und Melodie. Auch Grundelemente der Stimmbildung werden gemeinsam erarbeitet.

Es soll Spaß machen und den Kindern eine Ausdrucksmöglichkeit geben. Vorgeschlagener Termin ist donnerstags von 17 bis 18 Uhr, es kann auch ein anderer Termin nach Absprache gefunden werden. Bitte melden Sie Ihr Kind bei mir telefonisch unter 0172 /5712542 an, so können alle Details persönlich besprochen werden.

| Termine und Informationen | |
|---------------------------|--|
| TERMIN | donnerstags 17:00 - 18:00 Uhr |
| Kurs Sommer | 11 mal ab dem 22. April 2021 |
| Kosten | Mitglieder 25 € / Nichtmitglieder 31 € |
| Ort | Ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach |
| Kursleiterin | Friederike Weyrauch |

Kinderkurse



Yoga für Kinder

Im dem kommenden Jahr wartet auf Dich das „Kids on mats!“ Online-Event.

In diesem Kurs packen wir unseren Koffer und nehmen mit: Unseren Körper und Atem. Gemeinsam begeben wir uns auf die fantastische Reise der Tiere, Symbole und Yogageschichten. Wir bereiten unseren Körper und Geist durch Eigenmassage, leichte Dehnungen in Wachheit und Aufmerksamkeit auf die Yogaübungen vor. Lernen die Entspannung für alle Zeit. Habe ich Deine Neugier geweckt und kommst Du mit auf unser gemeinsames Abenteuer voller Wunder?

Die Aufgabe der Umgebung ist es nicht, das Kind zu formen, sondern ihm zu erlauben, sich zu offenbaren.

~Maria Montessori~

Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Decke & eine (Yoga) Matte bereitlegen.

Der Unterricht findet per kostenloser Videokonferenz „Zoom“ statt.

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

| Termine und Informationen | |
|---------------------------------|--|
| TERMIN 1 (6-11 Jährige) | montags 14:45 - 15:45 |
| TERMIN 2 (12-15 Jährige) | montags 16:00 - 17:00 |
| Kurs Frühling | 6 mal ab 18. Januar 2021 |
| Kosten | Mitglieder 14 € / Nichtmitglieder 17 € |
| Kurs Sommer | 6 mal ab 15. März 2021 |
| Kosten | Mitglieder 14 € / Nichtmitglieder 17 € |
| Maximale Teilnehmerzahl | max. 10 Teilnehmer pro Kurs |
| Ort | Zoom |
| Kursleiterin | Lena Schneider |

Musisches

Singen: Bekannte und weniger bekannte deutsche Volkslieder

Heute werden diese und andere Lieder meist nur von Chören auf Konzerten gesungen. Das private Singen, sei es allein oder in einer Gruppe am Lagerfeuer, ist ein wunderschönes und bereicherndes Erlebnis. Es wäre schön, diese Tradition wieder neu anzuregen.

Bei diesen Kursen geht es darum, die große Zahl deutscher Volkslieder wieder oder auch neu zu entdecken. Ziel ist es, die Lieder spontan und sicher in Melodie und Text vortragen oder mitsingen zu können. Wir lernen in den Kursen, die Melodie sicher und sauber auswendig zu singen. Wir probieren aus, welche Lage (höher oder tiefer) für jede/n einzelne/n am besten ist. Wir lernen, wie und wo wir am besten atmen. Wir beschäftigen uns mit dem Rhythmus, der Textverteilung der Silben. Wir lernen verschiedene Strophen jedes Liedes. Je nach Kenntnisstand wird auch das Notenlesen angesprochen. Nach Bedarf probieren wir unterschiedliche Ober- und Unterstimmen aus; eventuell auch mehrstimmiges Singen und Kanons. Wir probieren aus, leise und laut zu singen, schneller und langsamer. Wir lernen etwas über die Entstehung und Entwicklung des jeweiligen Liedes.



| Termine und Informationen | |
|---------------------------|--|
| TERMIN | dienstags 20:00 - 21:00 Uhr |
| Kurs Sommer | 13 mal ab dem 20. April 2021 |
| Kosten | Mitglieder 51 € / Nichtmitglieder 72 € |
| Ort | Ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach |
| Kursleiterin | Friederike Weyrauch |

Bildung

English Conversation

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

Dabei werden wir von bewährten Muttersprachlern unterstützt.



Neue Teilnehmer willkommen!

Termine nach Absprache; bei Interesse bitte erfragen!

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.

Während der Kontaktbeschränkungen findet nur der Rehasport von 10:00 - 11:00 Uhr online statt. Wenn die Lockerungen der Kontaktbeschränkungen erfolgen, bitte bei der Kursleitung nachfragen, wann und wo Rehasport wieder stattfindet, bis die Bürgerhalle für die Vereine wieder zur Verfügung steht.

| Termine und Informationen | |
|---------------------------|--|
| TERMIN 1 | dienstags 9:00 - 10:00 Uhr |
| TERMIN 2 | dienstags 10:00 - 11:00 Uhr |
| Kurs Frühling | 12 mal ab dem 12. Januar 2021 |
| Kosten | Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 34 € / Nichtmitglieder 47 € |
| Kurs Sommer | 13 mal ab dem 20. April 2021 |
| Kosten | Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 37 € / Nichtmitglieder 51 € |
| Ort | Bürgerhalle Ober-Beerbach |
| Kursleiterin | Daniela Ludwig |

Bewegung & Gesundheit

Wohltaten für den Rücken

Ein gesunder Rücken liebt die Vielfalt. Kräftigende, stabilisierende und beweglichkeitsfördernde Übungen und koordinative Bewegungskombinationen setzen Akzente für Muskeln, Gelenke und Faszien. Ein idealer Mix aus neueren Bewegungskonzepten bringt den Stoffwechsel auf Trab und wirkt präventiv gegen Rücken- und Gelenkschmerzen sowie lindernd bei chronischen Problemen des Bewegungsapparates.



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

| Termine und Informationen | | | |
|---------------------------|-------------------------------|------------------------|------|
| TERMIN MONTAG | montags 19:30 - 20:30 Uhr | | |
| Kurs Frühling | 12 mal ab dem 11. Januar 2021 | | |
| Kosten | Mitglieder | 34 € / Nichtmitglieder | 47 € |
| Kurs Sommer | 12 mal ab dem 19. April 2021 | | |
| Kosten | Mitglieder | 34 € / Nichtmitglieder | 47 € |
| TERMIN DONNERSTAG | donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr | | |
| Kurs Frühling | 12 mal ab dem 14. Januar 2021 | | |
| Kosten | Mitglieder | 34 € / Nichtmitglieder | 47 € |
| Kurs Sommer | 11 mal ab dem 22. April 2021 | | |
| Kosten | Mitglieder | 31 € / Nichtmitglieder | 43 € |
| Ort | Bürgerhalle Ober-Beerbach | | |
| Kursleiterin | Daniela Ludwig | | |

Bewegung & Gesundheit

Training für einen gesunden Rücken

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

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

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

| Termine und Informationen | |
|---------------------------|--|
| TERMIN | dienstags 11:00 - 12:00 Uhr |
| Kurs Frühling | 12 mal ab dem 12. Januar 2021 |
| Kosten | Mitglieder 34 € / Nichtmitglieder 47 € |
| Kurs Sommer | 13 mal ab dem 20. April 2021 |
| Kosten | Mitglieder 37 € / Nichtmitglieder 51 € |
| Ort | Bürgerhalle Ober-Beerbach |
| Kursleiterin | Daniela Ludwig |

Bewegung & Gesundheit

Rücken- und Ganzkörpertraining

Wer in ruhiger und entspannter Atmosphäre hauptsächlich etwas für die Rücken- und Bauchmuskulatur und damit für eine gute Haltung 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 insbesondere der Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, wobei auch Arme und Beine mit einbezogen werden.

Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Verbesserung des Gleichgewichtssinns und Koordinationsvermögens.

Damit das Ganze abwechslungsreich und individuell zu dosieren ist, trainieren wir mit verschiedenen Kleingeräten. Optional kann die Schwierigkeit mit einer weichen bzw. wackligeren Unterlage gesteigert werden.

Am Ende der Stunde nehmen wir uns noch ausreichend Zeit für Dehnungs- und Entspannungsübungen.

| Termine und Informationen | | | |
|---------------------------|------------|--------------------------------|------|
| TERMIN | | mittwochs 18:15 - 19:15 Uhr | |
| Kurs Frühling | | 12 mal ab dem 13. Januar 2021 | |
| Kosten | Mitglieder | 34 € / Nichtmitglieder | 47 € |
| Kurs Sommer | | 13 mal ab dem 21. April 2021 | |
| Kosten | Mitglieder | 37 € / Nichtmitglieder | 51 € |
| Ort | | Ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach | |
| Kursleiterin | | Daniela Ackermann | |

Bewegung & Gesundheit

Stretching

Stretching bedeutet Dehnen, Recken und Strecken. Da der Mensch 656 Muskeln hat, ist die Vielfalt möglicher Übungen groß. So wird jede Woche ein anderer Schwerpunkt gesetzt und Kleingeräte machen das Training nicht nur abwechslungsreicher, sondern auch effektiver.

Wohldosiertes Dehnen verbessert die Beweglichkeit, löst Verspannungen und verringert in zahlreichen Fällen Schmerzen oder beseitigt sie gar dauerhaft. Zudem verbessert sich die Körperhaltung, der Stoffwechsel wird angeregt und Muskeln, Sehnen und Bindegewebe werden elastischer und geschmeidiger. Einige Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Mobilisation der Gelenke werden mit eingebaut. Wichtig ist auch das Training für den Gleichgewichtssinn, das die Bewegungssicherheit erhöht und die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen verringert.

Stretching tut einfach gut. Und wer geht nicht gerne körperlich und geistig entspannt nach Hause?

| Termine und Informationen | |
|---------------------------|--|
| TERMIN | mittwochs 17:00 - 18:00 Uhr |
| Kurs Frühling | 12 mal ab dem 13. Januar 2021 |
| Kosten | Mitglieder 34 € / Nichtmitglieder 47 € |
| Kurs Sommer | 13 mal ab dem 21. April 2021 |
| Kosten | Mitglieder 37 € / Nichtmitglieder 51 € |
| Ort | Ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach |
| Kursleiterin | Daniela Ackermann |

Bewegung & Gesundheit

Schmerzfrei nach Liebscher & Bracht

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

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

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

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



Was braucht man zum Training?

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

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

| Termine und Informationen | |
|---------------------------|---|
| TERMIN | freitags 8:30 - 9:30 Uhr |
| Kurs Frühling | 6 mal ab dem 15. Januar 2021 |
| Kosten | Mitglieder 27 € / Nichtmitglieder 36 € |
| Ort | Nach Anmeldung bei der Kursleiterin erhalten Sie den Zugangslink für den Online Kurs. |
| Kursleiterin | Susanne Kellner |

Bewegung & Gesundheit

Achtsamkeit in der Natur

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

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

| Termine und Informationen | |
|---------------------------|--|
| TERMINE | Einmal pro Woche nach Absprache |
| Kurs Frühling | 12 mal ab dem 11. Januar 2021 |
| Kosten | Mitglieder 34 € / Nichtmitglieder 47 € |
| Kurs Sommer | 13 mal ab dem 19. April 2021 |
| Kosten | Mitglieder 37 € / Nichtmitglieder 51 € |
| Ort | Unterschiedliche Orte in Ober-Beerbach und Steigerts |
| Kursleiter | Teddy McGibbie |

Bewegung & Gesundheit

Spielerisches Voltigieren

Dieses Angebot richtet sich an alle Kinder im Alter von 3-5 Jahren. Sie werden spielerisch an das Reiten herangeführt, sodass sie nach dieser Lerneinheit ein sicheres Gefühl haben, wenn sie erneut auf einem Pferd sitzen. Die Kinder sollen den allgemeinen Umgang mit den Pferden lernen, und beim Reiten selbst werden Vertrauens- und Gleichgewichtsübungen auf dem



Pferd gemacht. Durch die Übungen lernen die Kinder ihr Gleichgewicht zu kontrollieren und die Fein- und Grobmotorik zu verbessern. Da ich sehr viel Wert auf Partizipation lege, werden die Stunden gemeinsam mit den Kindern geplant, und ich probiere die Wünsche der Kinder zu erfüllen.

Gerne kann nach Bedarf eine weitere Einheit gestaltet werden, bei der die Kinder an das „freie“ Reiten herangeführt werden. Hier lernen die Kinder die ersten Hufschlagfiguren und das Reiten im Schritt und Trab wird gefestigt.

| Termine und Informationen | |
|---------------------------|--|
| TERMIN MONTAG | montags 16:30 - 17:30 Uhr |
| Kurs Frühling | 12 mal ab 11. Januar 2021 |
| Kosten | Mitglieder 27 € / Nichtmitglieder 34 € |
| Kurs Sommer | 12 mal ab 19. April 2021 |
| Kosten | Mitglieder 27 € / Nichtmitglieder 34 € |
| TERMIN DONNERSTAG | donnerstags 15:00 - 16:00 Uhr |
| Kurs Frühling | 12 mal ab 14. Januar 2021 |
| Kosten | Mitglieder 27 € / Nichtmitglieder 34 € |
| Kurs Sommer | 11 mal ab 22. April 2021 |
| Kosten | Mitglieder 25 € / Nichtmitglieder 31 € |
| Ort | Reitverein Nieder-Beerbach |
| Teilnehmeranzahl | max. 4 Kinder pro Kurs |
| Kursleiterin | Tamara Stirnat |

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.

Der Kurs findet voraussichtlich ab März statt. Änderungen vorbehalten. Anfragen gerne per Mail an die Kursleiterin, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.

| Termine und Informationen | |
|---------------------------|--|
| TERMIN | Voraussichtlich ab März nach Absprache |
| Ort | ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach |
| Kursleiterin | Vera Müller |

Bewegung & Gesundheit

Vinyasa Yoga

Yoga bedeutet Körper, Geist und Seele miteinander zu vereinen. Dies erreichen wir durch Körper- und Atemübungen, sowie durch einen achtsamen Umgang mit uns selbst. Yoga hilft uns, unseren Körper intensiver wahrzunehmen und kann körperliche und emotionale Blockaden lösen.



Im **Vinyasa Yoga** werden - im Vergleich zu anderen Yogastilen - die Körperübungen (Asanas) in fließenden und dynamischen Bewegungsabläufen (Flows) miteinander verbunden. Es werden einfache bis komplexe und kraftvolle Bewegungen mit der Atmung synchronisiert und somit der ganze Körper gedehnt und gekräftigt. In den Kursen üben wir verschiedene Asanas und deren korrekte Ausführung. Wir lernen die Aufmerksamkeit auf unsere Atmung zu lenken, um unseren Körper besser wahrnehmen zu können. Sonnengröße sowie einfache bis komplexe Flows, verbunden mit länger gehaltenen Asanas, sind Bestandteil der Yogastunden.

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

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

| Termine und Informationen | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------|
| TERMIN MONTAG ABEND | | montags 17.15 - 18:15 Uhr | |
| Kurs Frühling | 10 mal ab 11. Januar 2021 | | |
| Kosten | Mitglieder | 28 € / Nichtmitglieder | 39 € |
| Kurs Sommer | 10 mal ab 19. April 2021 | | |
| Kosten | Mitglieder | 28 € / Nichtmitglieder | 39 € |
| TERMIN DONNERSTAG | | donnerstags 17.15 - 18:15 Uhr | |
| Kurs Frühling | 10 mal ab 14. Januar 2021 | | |
| Kosten | Mitglieder | 28 € / Nichtmitglieder | 39 € |
| Kurs Sommer | 10 mal ab 22. April 2021 | | |
| Kosten | Mitglieder | 28 € / Nichtmitglieder | 39 € |
| Maximale Teilnehmerzahl | max. 10 Teilnehmer pro Kurs | | |
| Ort | ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach | | |
| Kursleiterin | Caro Dalinger | | |

Bewegung & Gesundheit

Prenatal Yoga

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

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



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

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

Der Kurs findet einmal pro Woche statt. Termine und Uhrzeit werden bei Zustandekommen einer Gruppe bekanntgegeben.

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

| Termine und Informationen | |
|--------------------------------|--|
| TERMINE | Einmal pro Woche nach Absprache |
| Kurs Frühling | 8 mal ab Februar 2021 |
| Kosten | Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 39 € |
| Kurs Sommer | 8 mal ab Mai 2021 |
| Kosten | Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 39 € |
| Dauer | 75 Minuten pro Kurs |
| Maximale Teilnehmerzahl | max. 6 Teilnehmer pro Kurs |
| Ort | ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach |
| Kursleiterin | Caro Dalinger |

Bewegung & Gesundheit

Radfahren mit dem E-Bike

Geplant ist ein lockeres Ausfahren mit dem E-Bike (Touren, Trecking, Mountainbike, usw.) rund um Ober-Beerbach. Die Gegend rund um Ober-Beerbach ist wunderschön. Es gibt ausgeschriebene Radwege, die gemeinsam mit der Gruppe erkundet werden können. Wir fahren auf gut ausgebauten Wegen. Dabei wird auf jeden Rücksicht genommen.

Es können alle mitfahren, die ein E-Bike besitzen.



Voraussetzung ist ein E-Bike mit geladenem Akku und dem Wetter angepasste Kleidung. **Helm ist Pflicht** und dient zum eigenen Schutz!

Bitte meldet Euch vorab telefonisch an.

| Termine und Informationen | |
|---------------------------|--|
| TERMIN | mittwochs 11:30 Uhr |
| Dauer | ca. 1,5 Stunden |
| Kosten | keine, Spende oder Mitgliedschaft willkommen |
| Treffpunkt | Bürgerhalle Ober-Beerbach |
| Anmeldung | 06257/83894 oder 0176/56795908 |
| Kursleiter | Peter Plößer |

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: 0176/56795908 |
| TERMIN DONNERSTAG | donnerstags 18:00 Uhr |
| Treffpunkt | Hof Grünau |
| Kosten | keine; Spende oder Mitgliedschaft 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; Spende oder Mitgliedschaft willkommen |
| Treffpunkt | Bürgerhalle Ober-Beerbach |
| Anmeldung | lauftreff@beerbach-in-bewegung.de |
| Kursleiter | Bernd Morauf |

Bewegung & Gesundheit

Badminton-Treff für Fortgeschrittene

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

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

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



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

Für die Teilnahme ist aus versicherungsrechtlichen Gründen eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

Kostenloses Reinschnuppern ist natürlich jederzeit möglich!

Findet wieder statt, sobald die Bürgerhalle für uns wieder nutzbar ist. Für aktuelle Informationen wendet Euch bitte an die Kursleiterin!

| Termine und Informationen | |
|--|------------------------------------|
| TERMIN JUGENDLICHE & ANFÄNGER (NEU) | noch in Planung |
| TERMIN FORTGESCHRITTENE | dienstags 19:00 - 23:00 Uhr |
| Kosten | keine; Mitgliedschaft erforderlich |
| Ort | Bürgerhalle Ober-Beerbach |
| Kursleiterin | Bettina Pédurand |

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Daniela Ackermann

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

Nach einer berufsbedingten Pause genieße ich seit 2018 mit dem Kurs „Rücken- und Ganzkörpertraining“ nicht nur den sportlichen Ausgleich zum Alltag, sondern vor allem die nette und unkomplizierte Vereinsatmosphäre von BiB. Besonders freut mich, dass ich 2019 die sympathische Stretchinggruppe von Katrin Scharmann übernehmen durfte, und dass meine Variante der Übungsstundengestaltung so positiv angenommen wurde.“



Jugenheim
Am Kuchenpfad 9
Tel.: 06257/944144
mail: ackermann dj@me.com

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. Den Umgang mit der Kamera habe ich 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. Mir war sehr schnell klar: Yoga ist viel mehr als nur Bewegung. Es ist auch ein Lebensstil. Yoga hilft mir achtsamer mit meinem Körper umzugehen, Stress zu reduzieren und meine innere Ruhe zu finden. Es gibt mir neue Energie und Kraft in allen Lebenssituationen. Das habe ich vor allem nach der Geburt meiner Tochter wieder gemerkt. Diese Erfahrungen möchte ich an euch weitergeben.“



64291 Darmstadt
Kleine Obergasse 5
Tel.: 0151/18403782
mail: caro@yogamindfulness.de

Susanne Kellner

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

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



Bensheim
An der Stadtmühle 4
Tel.: 06251/7074111
mail: Susanne.Kellner@t-online.de
homepage: www.susanne-kellner.de

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

Teddy McGibbie

“Ich bin ausgebildeter Musiktherapeut, integral-therapeutischer Musikpädagoge, Heilpraktiker für Psychotherapie und als Musiker mit den McGibbies, den Hallanshakers und als Solist unterwegs. Ich unterrichte an mehreren Musikschulen Musikalische Früherziehung, Gitarre, Ukulele, Mundharmonika, Tin Whistle und weiteres. Für BiB biete ich die von mir entwickelte Rhythmusschule an und einen Kurs für Achtsamkeit in der Natur.“



Steigerts

Steinreihe 18

Tel.: 0152/29477623

mail: teddy@mcgibbie.de

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

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

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: morauf@gmx.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."

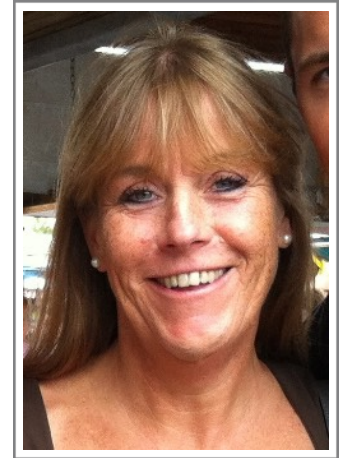


Ober-Beerbach
Im Berggarten 30
Tel.: 06257/9699058
mail: bib-qigong@web.de
homepage: www.qigong.veramueller.de/kurse/

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

Peter Plößer

"Ich wurde 1956 in Ober-Beerbach geboren und habe keine sportlichen Talente. Trotzdem bewege mich gerne in der Natur! Vor einigen Jahren habe ich Nordic-Walking für mich entdeckt und dann später auch das Radfahren mit einem E-Bike. Zusätzlich zu dem Walking-Treff biete ich nun auch den neuen Kurs "Radfahren mit dem E-Bike" an und freue mich auf viele Teilnehmer. In der Gruppe Sport zu treiben, macht immer mehr Spaß!

Dass Bewegung gesund ist, spüre ich am eigenen Körper. So habe ich langsam aber stetig ca. 20kg abgenommen und brauche viel weniger Medikamente."



Ober-Beerbach

Tel.: 0176/56795908

mail: peter.ploesser@unitybox.de

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Lena Schneider

Servus liebe Yogafans, ich bin Lena und ganzheitliche Körpertherapeutin für den Fachbereich Ayurveda & Yoga. Mit viel Freude unterrichte ich Yoga für Kinder. Ich liebe es immer wieder Kinder im Skiunterricht zu helfen und Ihren Spaß an Bewegung mit Ihnen zu teilen.

So kam ich auf die Idee, mit einer meiner anderen Leidenschaften dem Yoga, mit Kindern in Einklang zu bringen.

Ich habe Freude daran Kinder bei Ihrer Entfaltung zu unterstützen und zu sehen, wie Sie wachsam für sich die Welt erblicken.



63067 Offenbach am Main
Hafeninsel 27
Tel.: 06985099456
mail: hello@natureorganise.de

Tamara Stirnat

"Schon seit der Kindheit bereitet mir das Arbeiten mit Tieren und Menschen sehr viel Freude. Mit dem eigenen Pferd habe ich schon früh angefangen Kindern Reitunterricht zu geben und Menschen mit Behinderungen zu betreuen. Schnell war klar, dass ich diese Arbeiten gerne miteinander verbinden möchte.

2015 habe ich eine Fortbildung zu "Tiergestützte Intervention/Förderung" besucht und 2016 habe ich die Ausbildung zur Reittherapeutin absolviert."



Ober-Beerbach
Am Kohlwald 4a
Tel.: 017978174490
mail: tamara.stirnat@gmail.com

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

Friederike Weyrauch

„In meinem Beruf als Sängerin und Komponistin erlebe ich immer wieder, wie viel Freude Singen bereitet. Gesang wirkt bereichernd auch im Alltag. Viele Menschen haben heute den natürlichen Bezug zu ihrer Stimme und dem Gesang verloren. In meinen Kursen biete ich die Gelegenheit, entspannt und mit Freude traditionelle Lieder zu lernen oder wieder aufzufrischen und gemeinsam zu singen. Als Sängerin konzertierte ich solistisch und in Kammermusik-Projekten, so u.a. auch mit meinem Ensemble SILBERTAU. An der Musikschule Seeheim unterrichtete ich Gesang und Klavier. In Ober-Beerbach biete ich Einzelunterricht für Gesang bei mir zuhause an.“



Ober-Beerbach

Erbacher Str. 18

Tel.: 06257/6449472, Mobil: 0172/5712542

mail: friederike.weyrauch@gmx.de

homepage: www.liederzauber.de & www.weyrauchsopran.de

Informationen & Anmeldung

Nähere Informationen zu den einzelnen Angeboten geben Ihnen/Euch gerne die jeweiligen KursleiterInnen.

Sonstige Infos (z.B. Mitgliedschaft) erhalten Sie über:

Beerbach in Bewegung e.V.

c/o Daniela Ludwig

Im Berggarten 7

64342 Seeheim-Jugenheim (OT Ober-Beerbach)

Tel.: 06257/86744

Info: www.beerbach-in-bewegung.de

Kontakt: vorstand@beerbach-in-bewegung.de



Unser Vorstand

| Name | Kontaktdaten |
|-------------------|---|
| Yvonne Albe | Außerhalb Ober-Beerbach 12, Steigerts Tel. 06257/869643 e-mail: y.albe@web.de |
| Daniela Ludwig | Im Berggarten 7, Ober-Beerbach Tel. / Fax. 06257/86744 e-mail: atmung-und-bewegung@gmx.de |
| Bernd Morauf | Neutscher Str. 20a, Ober-Beerbach Tel. 06257/85050 e-mail: mail@morauf.de |
| Bettina Pédurand | Ernsthöfer Str. 15 G, Ober-Beerbach Tel. 06257/86147 mail: bettina.pedurand@arcormail.de |
| Gerhard H. Wimmer | Neutscher Str. 3, Ober-Beerbach Tel. 06257/9188025 e-mail: ghwimmer@gmx.de |

Kurs-Anmeldung

Hiermit melde ich mich/mein Kind _____
verbindlich an für:

Kursbezeichnung: _____

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

Name: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

mail: _____

Der Einzug des Kursbeitrages erfolgt am Ende des Kurses, falls der Betrag nicht bereits während der Laufzeit der Kurses überwiesen wurde.

SEPA-Lastschriftmandat und Bankverbindung umseitig!

Ort/Datum

Unterschrift

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

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

Sonstige Ermäßigungen können mit dem Vorstand abgesprochen werden.

Datenschutz:

Ich bin damit einverstanden, dass die in der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Email und Bankdaten für die Dauer der Kursteilnahme zum Zwecke der Abrechnung gespeichert werden.

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

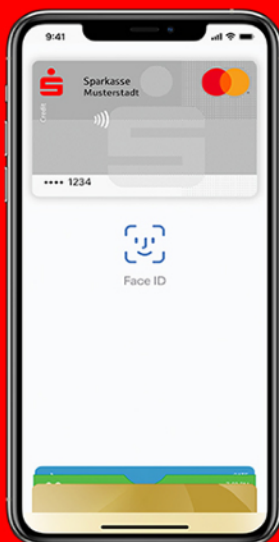
Beerbach in Bewegung Verein für Sport und Kultur e.V.
Im Berggarten 7
64342 Seeheim-Jugenheim

Gläubiger-Identifikationsnummer DE69ZZZ00000471117
Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

SEPA-Lastschriftmandat

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

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



Apple Pay? Ganz normal.

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



Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name und BIC)

DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | __
IBAN

Ort/Datum

Unterschrift

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

Bankverbindung:

Beerbach in Bewegung e.V.

IBAN: DE49 5085 0150 0024 0060 85

Sparkasse Darmstadt BIC: HELADEF1DAS

Beitrittserklärung

Ich möchte / wir möchten Mitglied(er) werden von

Beerbach in Bewegung e.V.

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

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

Geburtsdatum: _____

Meine / unsere Adresse:

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

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

Ort/Datum

Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat umseitig!

Datenschutz:

Ich bin damit einverstanden, dass die im Antrag angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Email und Bankdaten für die Dauer der Mitgliedschaft zum Zwecke der Abrechnung gespeichert werden.

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

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

Gläubiger-Identifikationsnummer DE69ZZZ00000471117
Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

SEPA-Lastschriftmandat

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

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

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

_____ | _____ | _____
Kreditinstitut (Name und BIC)

DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____
IBAN

Ort/Datum

Unterschrift

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

Jahresbeiträge für die Mitgliedschaft:

- Kind bis zu 5 Jahren kostenfrei
- Kind/Jugendliche(r),
Auszubildende(r), SchülerInnen, StudentInnen bis 25 Jahre € 24,00
- Erwachsene(r), Regelbeitrag € 48,00
- Erwachsene(r), ermäßigter Beitrag (RentnerInnen) € 36,00
- Familie, Regelbeitrag € 72,00

BiB-Stundenplan

11. Januar - 16. Juli 2021

| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--------------|---------------------------|-----------------|------------------------------|---------------------------|----------------|
| 8:30 | | | | | Schmerzfrei |
| 9:00 | | Rehasport | | | |
| 10:00 | Vinyasa Yoga | Rehasport | | | |
| 11:00 | | Rückentraining | | | |
| 11:30 | | | Radfahren mit dem E-Bike | | |
| 15:00 | Yoga für Kinder | | | Spielerisches Voltigieren | |
| 16:30 | Spielerisches Voltigieren | | | | |
| 17:00 | Vinyasa Yoga | | Stretching | Vinyasa Yoga, Kinderchor | |
| 18:00 | Walking-Treff | | Rücken- & Ganzkörpertraining | Walking-Treff | |
| 18:30 | Lauftreff | | | | |
| 19:00 | | Badminton | | | |
| 19:30 | Wohltaten Rücken | | | | |
| 20:00 | | Singen | | Wohltaten Rücken | |