

Beerbach in Bewegung e.V.

Sport & Kultur – Programmheft

BIB-Freizeit

Didgeridoo

Aktion
Vereinscheck

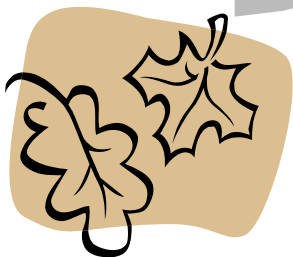
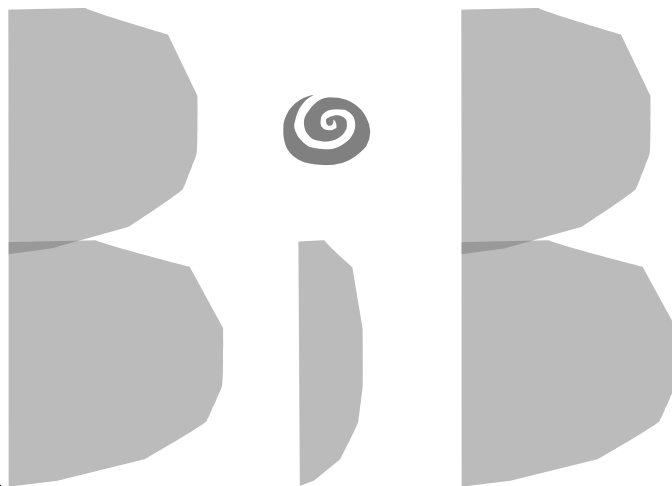
NEU/AKTUELL

Functional
Fitness im Zirkel

Freier Kind-
Eltern-Treff

B e e r b a c h i n B

e w e g u n g



Programm Herbst & Winter 2023

4. September – 22. Dezember



Inhaltsverzeichnis

BiB-Allgemeines

| | |
|----------------|-----|
| Rückblick..... | 5/6 |
| Ausblick..... | 7-9 |

Events

| | |
|---------------------|----|
| Mountainbiking..... | 10 |
|---------------------|----|

Kinderkurse

| | |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Teddys Rhythmuschule für Kinder..... | 11 |
| Toben, Spielen und Bewegen: Freier Kind-Eltern-Treff..... | 12 |

Musisches

| | |
|------------------------------|----|
| Didgeridoo für Anfänger..... | 13 |
|------------------------------|----|

Bildung

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

Bewegung & Gesundheit

| | |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Rehasport - Wohltaten für Rücken und Gelenke..... | 15 |
| Wohltaten für den Rücken..... | 16 |
| Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken..... | 17 |
| Rückenfit und Stretching..... | 18 |
| Schmerzfrei nach Liebscher & Bracht..... | 19 |
| Achtsamkeit in der Natur..... | 20 |

Inhaltsverzeichnis

Bewegung & Gesundheit

| | |
|--------------------------------------------------|----|
| Workout! Functional Fitness im Zirkel (U50)..... | 21 |
| Qigong..... | 22 |
| Irish Dance..... | 23 |
| Walking-Treff..... | 24 |
| Lauf-Treff..... | 25 |
| Badminton-Treff..... | 26 |

Kooperation mit "SzenenWechsel"

| | |
|---------------------------------------------------------|----|
| Glücklich sein! - Happiness Workshop..... | 27 |
| Sternenlicht - Meditation in der Vorweihnachtszeit..... | 28 |

Informationen & Anmeldung

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

Inhaltsverzeichnis

Vorschau Programm Frühling / Sommer 2024

-  Redaktionsschluss: 24. November 2023
-  Erscheinungstermin / Verteilung: 28. Dezember 2023
-  Programmzeitraum: 15. Januar - 12. Juli 2024

Zusammenstellung des Programmheftes:

Tobias Morauf, Daniela Ludwig, Gerhard H. Wimmer

Kontakt über BiB-Vorstand

homepage: www.beerbach-in-bewegung.de

Rückblick

Jahreshauptversammlung

Am 8.3.2023 fanden sich in vertrauter Runde unsere Mitglieder zur Jahreshauptversammlung. Da eigentlich alles beim Alten bleibt, sogar der Vorstand in seiner bisherigen Besetzung, war der formelle Teil schnell vorbei und konnte nahtlos in den Gemütlichen übergehen.

Falls jemand sich näher über die einzelnen Punkte der Sitzung informieren möchte, kann er sich gerne das **Protokoll auf der Homepage im Forum** anschauen.

BiB-Sommerfest

Am 24. Juni 2023 lud der Vorstand von BiB Mitglieder + Kursteilnehmer zu einem Sommerfest ein. Da die Jubiläumsfeier zum 20-Jährigen Bestehen von BiB wegen Corona ausfallen musste und auch die Weihnachtsfeier nicht stattfinden konnte, war es an der Zeit, wieder gesellig zusammen zu kommen.

Die Jakobshütte des Verschönerungsvereins Ober-Beerbach und ihr schönes Außengelände (siehe Foto) war die perfekte Location, um bei kalten Getränken, Grillfleisch und Salaten miteinander ins Gespräch zu kommen. Wir danken allen Gästen für diesen gelungenen Abend!



Foto: Bettina Pédurand

mehr Fotos auf: <http://www.beerbach-in-bewegung.de/album/>

Rückblick

Zweiter Preis für BiB!

Die „Energiegenossenschaft Starkenburg e.G.“ belohnt mit ihrer jährlichen Preisverleihung „EchtSTARK“ jeweils drei Organisationen hier aus der Region, die sich für das Genossenschafts-Thema 'Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts' engagieren.

Nachdem wir dazu eingeladen worden waren uns zu bewerben, sollten wir auf der Generalversammlung im Juni uns und unsere Arbeit vorstellen.

Dort wurde zunächst das Jahresergebnis der Energiegenossenschaft erläutert. Sie ist, als unabhängiger, von Bürgern getragener Zusammenschluss, im Bereich der klimaneutralen Stromerzeugung (Photovoltaik, Wind, Biomasse) tätig. Dazu betreibt sie u.a. das 'Bürgerwindrad' bei Ober-Beerbach und hat im Geschäftsjahr 2022, dank klugen Wirtschaftens und stark gestiegener Preise auf dem allgemeinen Strommarkt, ein respektables Ergebnis erzielt, mit dem die Aktivitäten weiter ausgebaut werden sollen. (Sie ist übrigens auch als Stromanbieter tätig; wer mehr wissen will: www.energiestark.de.)

Mit unserer Präsentation traten wir dann an gegen: den Verein „Bergstraße und Umgebung hilft dem Ahrtal e.V.“ und die NABU-Ortsgruppe Beerfelden. Trotz gut vorbereiteter und souverän vorgetragener Präsentation reichte es uns dann leider nur zum Zweiten Preis - dem letztlich Erstplatzierten kam eindeutig das Helfer-Syndrom zugute, dem gegenüber unsere eher



'normale' Vereinsarbeit nicht ganz mithalten vermochte. Doch konnten wir immerhin einen Scheck über 1.000 Euro für unsere Vereinskasse mit nachhause nehmen.

Davon können nun u.a. einige neue Geräte für unsere Sportkurse beschafft werden - dank der „Energiegenossenschaft Starkenburg e.G.“!

Ausblick

Adventsfeier

Endlich können wir in dieser Rubrik wieder unsere **Adventsfeier am Freitag, den 01.12.2023** ankündigen, nachdem uns so lange der Virus einen Strich durch die Planung gemacht hatte. Alle Mitglieder und Kursleiter sind ganz herzlich eingeladen. Wie immer ab **19:30 Uhr** im renovierten und festlich geschmückten (und deshalb kaum wiederzuerkennenden) Raum "Rottmannsdorf" in der Bürgerhalle.



Ausblick

Aktion "Sportvereinscheck" des DOSB

150.000 Sportvereinschecks im Wert von 40 Euro stellen das Bundesministerium des Innern und für Heimat und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) im Rahmen der Kampagne "Dein Verein: Sport, nur besser" bereit, um mehr Menschen (wieder) zum Sport zu bringen und die Vereine zu stärken. Seit dem 24. Januar läuft die Aktion, die sich an Menschen richtet, die derzeit noch nicht Mitglied in einem Sportverein sind (oder jedenfalls nicht in diesem Verein). Der Sportvereinscheck ist ein Gutschein über 40 Euro, den Neu-Mitglieder beim Eintritt in einen Sportverein einlösen und mit den dann zu entrichtenden Beiträgen verrechnen lassen können.

Wer also gerne bei BiB eintreten möchte, kann sich dies mit 40 Euro subventionieren lassen. Wie das im Einzelnen funktioniert, kann man unter folgenden Link nachlesen: <https://foerderportal.dosb.de/gutscheinaktion/sportvereinscheck/>



MOMENTE, DIE GOLD WERT SIND UND KAUM WAS KOSTEN.
DEIN VEREIN: SPORT, NUR BESSER.

MEHR INFOS AUF sportnurbesser.de

DOSB
Deutscher Olympischer Sportbund

Bundesministerium des Innern und für Heimat

Logo of the German Government

Ausblick

BiB-Freizeit 2024

Als Alternative zur legendären BiB-Skifreizeit möchten wir erstmals zur neuen BiB-Freizeit einladen. Ausgangspunkt für unsere Aktivitäten im Frühsommer ist die Edelfuchs-Lodge (<https://edelfuchs-lodge.de/>) im nördlichen Schwarzwald. Die schöne Luxus-Hütte mit Sauna liegt inmitten eines ehemaligen Skigebietes und ist für 32 Personen für uns exklusiv reserviert. Die Hütte eignet sich wunderbar für Wanderungen und Mountainbiken sowie sonstige Aktivitäten in ca. 1000m Höhe.

Anmelden könnt Ihr Euch verbindlich **über das Online-Formular:**

www.dw-formmailer.de/forms.php?f=75823

Für die **Mindestteilnehmerzahl von 25 Teilnehmern** gilt der **Stichtag 22.10.2023**. Wenn bis dahin weniger Anmeldungen vorhanden sind, muss die Reise leider abgesagt werden.

Der aktuelle Stand der Anmeldungen inklusive Zimmerbelegung kann in unserem Forum verfolgt werden: www.beerbach-in-bewegung.de/forum

Termin:

Anreise: Freitag, 26. April 2024 ab 15 Uhr (ca. 2 Stunden Fahrt ab Ober-Beerbach)

Rückreise: Sonntag-Abend, 28. April 2024 ab 11 Uhr

Leistungen:

2 Übernachtungen mit Halbpension und Getränke (Flatrate);

9 Doppelzimmer, 3 Einzelzimmer, 1 Dreibettzimmer, 2 Vierbettzimmer;

Bettwäsche, Handtücher

Kurtaxe, Endreinigung.

Eigene Anreise nach
Absprache

Kosten:

Mitglieder: 300€

Nicht-Mitglieder: 350€



Events

Mountainbiking

Wir alle haben das Glück, in dieser Region leben zu dürfen. Denn gerade hier sind Strecken für das Mountainbiking besonders beliebt. In der Gegend um den Frankenstein, den Felsberg oder den Melibokus gibt es hervorragende Strecken, die zum Teil leicht oder auch mal schwieriger sind. Es wird uns ein Vergnügen sein, die Teilnehmer über Stock und Stein zu führen.

Am **Sonntag, den 17. September 2023** werden wir euch Wege zeigen, die nicht jedem vertraut sein werden. So wird für jeden etwas Neues oder auch etwas Schwierigeres dabei sein. Wir werden sowohl steile Passagen erklimmen, als auch technisch anspruchsvolle Strecken hinabfahren müssen. Dennoch wird bei uns darauf geachtet, dass sich niemand übernehmen muss.

Bei schwierigen Passagen werden immer angenehmere Umwege gefunden.



Bitte meldet Euch bis zum 10. September 2023 an. Wir freuen uns über jede Anmeldung!

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

| Termine und Informationen | |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TERMIN | Sonntag, 17. September 2023, 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 |

Kinderkurse

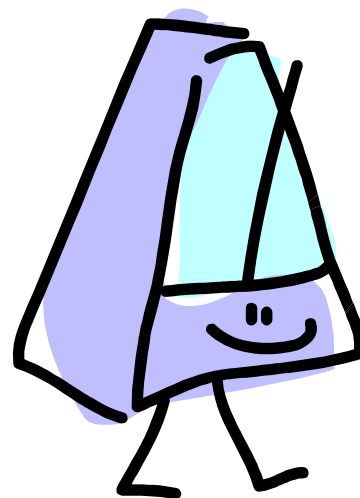
Teddys Rhythmusschule für Kinder

Musikalische Früherziehung

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

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

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



| Termine und Informationen | |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| TERMIN | donnerstags 11:00 - 12:00 Uhr |
| Kurs Herbst | 7 mal ab dem 7. September 2023 |
| Kosten | Mitglieder 16 € / Nichtmitglieder 20 € |
| Kurs Winter | 8 mal ab dem 2. November 2023 |
| Kosten | Mitglieder 18 € / Nichtmitglieder 23 € |
| Ort | Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach |
| Kursleiter | Teddy McGibbie |

Kinderkurse

Toben, Spielen und Bewegen: Freier Kind-Eltern-Treff

Kinder zwischen 1 und 3 Jahren können sich erproben, austoben und untereinander Kontakte knüpfen. Zusammen mit Mama, Papa, Oma oder Opa werden auf unterschiedlichen und spannenden Bewegungslandschaften Entdeckungen und Bewegungserfahrungen gemacht.

Dafür stellen wir gemeinsam verschiedene Stationen zusammen, auf denen geklettert und gespielt werden kann.

Bei diesem Angebot handelt es sich um ein freies Treffen. Somit sind die Begleitpersonen für ihre jeweiligen Kinder selbst verantwortlich.



Für die Teilnahme ist aus versicherungsrechtlichen Gründen eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

Kostenloses Reinschnuppern ist natürlich jederzeit möglich!

| Termine und Informationen | |
|---------------------------|------------------------------------|
| TERMIN | dienstags 16:00 - 17:30 Uhr |
| Kosten | keine; Mitgliedschaft erforderlich |
| Treffpunkt | Bürgerhalle Ober-Beerbach |
| Kursleiterin | Lina Ludwig |

Musisches

Didgeridoo für Anfänger

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

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

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



| Termine und Informationen | |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| TERMIN | Einmal pro Woche nach Absprache |
| Kurs Herbst | 7 mal ab dem 4. September 2023 |
| Kosten | Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 € |
| Kurs Winter | 8 mal ab dem 30. Oktober 2023 |
| Kosten | Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 € |
| Ort | Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach |
| Kursleiter | Teddy McGibbie |

Bildung

English Conversation

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

Dabei werden wir von bewährten Muttersprachlern unterstützt.



Neue Teilnehmer willkommen!

Termine nach Absprache; bei Interesse bitte erfragen!

Ort: Ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach

Ansprechpartnerin:

Heike Egner

Tel. 06257-81190

Bewegung & Gesundheit

Rehasport: Wohltaten für Rücken & Gelenke

Physiotherapie und/oder Reha sind zu Ende? Sie leiden an chronischen oder immer wieder auftauchenden Rücken- oder Gelenkschmerzen? Dann haben Sie hier die Möglichkeit, aktiv etwas dagegen zu tun.



Mit ruhigen Bewegungen werden Muskeln und Gelenke geschmeidig und beweglich. Wahrnehmungsübungen helfen, ein Gefühl für die Aufrichtung zu entwickeln. Dehnung und Kräftigung aktivieren und stabilisieren den Rücken und die Gelenke. Übungen zu Koordination und Gleichgewicht helfen, mit beiden Beinen fester im Leben zu stehen. Spannungen werden gelöst, Schmerzen gelindert. Informationen zu einem rücken- und gelenkfreundlichen Alltag helfen, etwas rücksichtsvoller mit sich selbst umzugehen.

Für die **Kostenübernahme** wird ein "Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport" benötigt. Dieser liegt in der Regel dem Hausarzt oder Orthopäden vor, muss von diesem ausgefüllt und dann vor Kursbeginn vom Teilnehmer an die Krankenkasse zur Genehmigung geschickt werden. In der Regel werden 50 Übungsstunden verordnet.

Die Teilnahme am Rehasport ist aber auch ohne Verordnung möglich.

| Termine und Informationen | |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TERMIN 1 | dienstags 9:00 - 10:00 Uhr |
| TERMIN 2 | dienstags 10:00 - 11:00 Uhr |
| Kurs Herbst | 5 mal ab dem 5. September 2023 |
| Kosten | Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 14 € / Nichtmitglieder 20 € |
| Kurs Winter | 8 mal ab dem 31. Oktober 2023 |
| Kosten | Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 € |
| Ort | Bürgerhalle Ober-Beerbach |
| Kursleiterin | Daniela Ludwig |

Bewegung & Gesundheit

Wohltaten für den Rücken

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



| Termine und Informationen | |
|---------------------------|----------------------------------------|
| TERMIN MONTAG | montags 19:30 - 20:30 Uhr |
| Kurs Herbst | 6 mal ab dem 4. September 2023 |
| Kosten | Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 € |
| Kurs Winter | 8 mal ab dem 30. Oktober 2023 |
| Kosten | Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 € |
| TERMIN DONNERSTAG | donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr |
| Kurs Herbst | 6 mal ab dem 7. September 2023 |
| Kosten | Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 € |
| Kurs Winter | 8 mal ab dem 2. November 2023 |
| Kosten | Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 € |
| Ort | Bürgerhalle Ober-Beerbach |
| Kursleiterin | Daniela Ludwig |

Bewegung & Gesundheit

Training für einen gesunden Rücken

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

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

| Termine und Informationen | |
|---------------------------|----------------------------------------|
| TERMIN | dienstags 11:00 - 12:00 Uhr |
| Kurs Herbst | 5 mal ab dem 5. September 2023 |
| Kosten | Mitglieder 14 € / Nichtmitglieder 20 € |
| Kurs Winter | 8 mal ab dem 31. Oktober 2023 |
| Kosten | Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 € |
| Ort | Bürgerhalle Ober-Beerbach |
| Kursleiterin | Daniela Ludwig |

Bewegung & Gesundheit

Rückenfit und Stretching

Wer in ruhiger und entspannter Atmosphäre hauptsächlich etwas für eine gute Körperhaltung und das allgemeine Wohlbefinden tun möchte, ist in diesem Kurs genau richtig: das vielseitige und gelenkschonende Übungsprogramm dient nicht nur der Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule, sondern auch der Aktivierung und Kräftigung des gesamten Körpers. Um Verspannungen entgegenzuwirken, wird besonders viel Wert auf das Stretching gelegt, d.h. auf eine intensive Dehnung von Muskulatur und Sehnen. Darüber hinaus wird das Programm durch Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichtssinns und der Koordination ergänzt. Die Verwendung unterschiedlicher Kleingeräte macht das Training abwechslungsreich und ermöglicht eine individuelle Dosierung der funktionellen Übungen.

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



| Termine und Informationen | |
|---------------------------|----------------------------------------|
| TERMIN | mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr |
| Kurs Herbst | 7 mal ab dem 6. September 2023 |
| Kosten | Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 € |
| Kurs Winter | 8 mal ab dem 1. November 2023 |
| Kosten | Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 € |
| Ort | Bürgerhalle Ober-Beerbach |
| Kursleiterin | Daniela Ackermann |

Bewegung & Gesundheit

Schmerzfrei nach Liebscher & Bracht

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

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

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

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



Was braucht man zum Training?

Bequeme Sportkleidung, eine Matte, einen Stuhl, Motivation und Freude an der Bewegung.

Das Liebscher & Bracht - Set kann für den Kurs geliehen werden: Kautio 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 Winter | 8 mal ab dem 13. Oktober 2023 |
| Kosten | Mitglieder 36 € / Nichtmitglieder 48 € |
| Ort | Nach Anmeldung bei der Kursleiterin erhalten Sie den Zuganglink 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 entgegensetzen 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.

Anfragen gerne an den Kursleiter, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.

| Termine und Informationen | |
|---------------------------|------------------------------------------------------|
| TERMIN | Einmal pro Woche nach Absprache |
| Kurs Herbst | 7 mal ab dem 4. September 2023 |
| Kosten | Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 € |
| Kurs Winter | 8 mal ab dem 30. Oktober 2023 |
| Kosten | Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 € |
| Ort | Unterschiedliche Orte in Ober-Beerbach und Steigerts |
| Kursleiter | Teddy McGibbie |

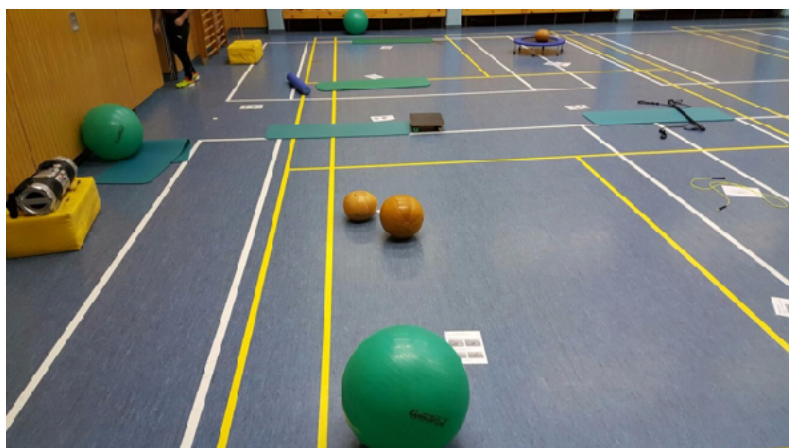
Bewegung & Gesundheit

Workout! Functional Fitness im Zirkel (U50)

Dieses Zirkeltraining lässt keine Muskeln aus! Die vielseitigen, koordinativ anspruchsvollen Übungen mit unterschiedlichen Kleingeräten dienen zum Aufbau von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Dabei kann die Intensität der Übungen variiert werden und der Zirkel sich je nach individuellem Einsatz zu einem High Intensity Training steigern.

Für die Teilnahme ist aus versicherungsrechtlichen Gründen eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

Kostenloses Reinschnuppern ist natürlich jederzeit möglich!



| Termine und Informationen | |
|---------------------------|------------------------------------|
| TERMIN | donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr |
| Kosten | keine; Mitgliedschaft erforderlich |
| Treffpunkt | Bürgerhalle Ober-Beerbach |
| Kursleiterin | Lina Ludwig |

Bewegung & Gesundheit

Qigong

Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird meist mit "Energiearbeit" übersetzt. Die einfachen, langsam und sanft ausgeführten Übungen verbinden Meditation, Bewegung und Entspannung. Die Übungen aus dem Qigong regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem, dehnen und kräftigen den Körper, lösen Spannungen, machen Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Beim Üben werden unsere körperlich-seelischen Kräfte aktiviert und ausgeglichen, unsere Energie kommt in Fluss und wir gehen erfrischt in den Alltag.



Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Anfragen gerne per Mail an die Kursleiterin, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.

| Termine und Informationen | |
|---------------------------|----------------------------------------|
| TERMIN | mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr |
| Kurs Herbst | 7 mal ab 6. September 2023 |
| Kosten | Mitglieder 32 € / Nichtmitglieder 42 € |
| Kurs Winter | 8 mal ab 1. November 2023 |
| Kosten | Mitglieder 36 € / Nichtmitglieder 48 € |
| Ort | ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach |
| Kursleiterin | Vera Müller |

Bewegung & Gesundheit

Irish Dance

Begeistern dich irische Tanzshows wie Riverdance und du magst das Tanzen zu irischer Musik? Ich bringe dir die Basistechnik und -schritte im Soft- und Hardshoe-Dancing bei. Du lernst Choreographien mit fundierter Technik. Für den Anfängerkurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Fragen und Informationen kontaktiere gerne die Kursleiterin (siehe Kursleiterprofil S. 29).

Mitzubringen ist:

- Bequeme Kleidung, gerne enge Hosen
- Etwas zu Trinken
- Softshoe-Dancing:
Turn- oder Ballettschläppchen (für den Anfang) oder Irish Dance Softshoes
- Hardshoe-Dancing:
Dance-Sneakers oder Lederschuhe mit Ledersohle (für den Anfang) oder Irish Dance Hardshoes

| Termine und Informationen | |
|---------------------------|----------------------------------------|
| TERMIN | freitags 19:00 - 21:00 Uhr |
| Kurs Herbst | 7 mal ab dem 8. September 2023 |
| Kosten | Mitglieder 40 € / Nichtmitglieder 55 € |
| Kurs Winter | 8 mal ab dem 3. November 2023 |
| Kosten | Mitglieder 45 € / Nichtmitglieder 63 € |
| Ort | ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach |
| Kursleiterin | Corinna Knöll |

Bewegung & Gesundheit

Walking-Treff

Die oft unterschätzte Ausdauersportart, bei der man ohne große Anstrengungen fit und gesund bleiben bzw. werden kann. Sie führt zum Abbau körpereigener Fett-Depots und trotz der geringen Intensität zu einer gesunden Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems. Wer frische Luft liebt, kommt hier ebenfalls auf seine Kosten.

Es wird meist mit Stöcken gewalkt. Nordic Walking ist aber keine Voraussetzung für das Mitmachen.

Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!



| Termine und Informationen | |
|---------------------------|----------------------------------------------|
| TERMIN | montags 18:00 Uhr |
| Kosten | keine; Spende oder Mitgliedschaft willkommen |
| Treffpunkt | Absprache per WhatsApp: 0176/56795908 |
| Leitung | Peter Plößer |

Bewegung & Gesundheit

Lauf-Treff

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

Und gemeinsam macht das Laufen einfach noch mehr Spaß.



| Termine und Informationen | |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| TERMIN | montags 18:30 Uhr |
| Dauer | ca. 1 Stunde |
| Kosten | keine; Spende oder Mitgliedschaft willkommen |
| Treffpunkt | Bürgerhalle Ober-Beerbach |
| Anmeldung | lauftreff@beerbach-in-bewegung.de |
| Leitung | Bernd Morauf |

Bewegung & Gesundheit

Badminton-Treff für Fortgeschrittene

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

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

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



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

Für die Teilnahme ist aus versicherungsrechtlichen Gründen eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

Kostenloses Reinschnuppern ist natürlich jederzeit möglich! **Bei Interesse bitte bei der Kursleiterin melden** (siehe Kursleiterprofil S. 32).

Termine und Informationen

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

Kooperation mit “SzenenWechsel“



Glücklich sein! - Happiness Workshop

Träumst Du auch von einem Leben voller Leichtigkeit und Glück? Und möchtest Du bei all den Alltagsanforderungen und Weltkrisen in Deiner Mitte bleiben? Dann bist Du in diesem Workshop genau richtig!

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Glück eine erlernbare Fähigkeit ist! Wer dreimal häufiger positive als negative Gefühle erlebt, bewältigt Schicksalsschläge leichter, entwickelt mehr Resilienz und lebt ein gesünderes, glücklicheres Leben.

Aber was macht uns denn nun glücklich? Wir erkunden unser persönliches Glücksempfinden und erleben in Theorie und Praxis, wie wir unsere Lebensfreude wachsen lassen können. Der Workshop bietet Dir Übungen an, die Du gut in Deinen Alltag integrieren kannst - für Deinen Weg ins Glück!

Datum: Sa, 14.10.2023

Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 56 € · Gebühr Mitglied: 53 €

Kursleitung: Susanne Rudolph, Glücks- und Mentaltrainerin

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 06.10.2023

Nähere **Informationen und Anmeldung** unter:

www.szenenwechsel-online.de

Tel.: 06257/86633

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

Kooperation mit “SzenenWechsel“



Sternenlicht - Meditation in der Vorweihnachtszeit

Die Tage werden wieder länger - wir feiern die Wiedergeburt des Lichtes. Wir treffen uns zu einem kleinen Besinnungsabend, gleichfalls als Einstimmung auf Weihnachten.

In geleiteten Meditationsreisen laden wir unser eigenes inneres Licht auf, lassen es hell werden in uns und öffnen uns für die innere Stille aus dem Herzen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen u. Decke

Datum: Fr, 15.12.2023

Zeit: 19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 20 € · Gebühr Mitglied: 18 €

Kursleitung: Judith Winkler & Clemens Tilmann, HP Psychotherapie

Ort: Praxis, Haydnweg 7, Seeheim

Anmeldeschluss: 08.12.2023

Nähere **Informationen und Anmeldung** unter:

www.szenenwechsel-online.de

Tel.: 06257/86633

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

Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen

Daniela Ackermann

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



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

Jugenheim

Am Kuchenpfad 9

Tel.: 06257/944144

mail: ackermann dj@me.com

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 KursleiterInnen & ReferentInnen

Corinna Knöll

“Bereits vor 20 Jahren habe ich als Jugendliche mit dem Irish Dance begonnen, begeistert von den fliegenden Füßen und der wunderschönen Musik. In meiner aktiven Tanzzeit habe ich an vielen Tanzwettbewerben auch auf internationaler Ebene wie Europa- und Weltmeisterschaften erfolgreich teilgenommen.

Seit über 10 Jahren vermittele ich Tänzerinnen und Tänzer, Anfängern sowie 'alten Hasen' Grundwissen und Techniken

des irischen Tanzes und freue mich, Tänzer und Tänzerinnen auf ihren ersten Schritten 'one, two, three' bis zum schwierigen 'klick' zu begleiten.“



Groß-Umstadt

Raibacher Tal 44

Tel.: 01781917440

mail: corinna.knoell@gmx.de

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

Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen

Lina Ludwig

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



Ober-Beerbach
Im Berggarten 19
Tel.: 0176/45978917
mail: cantilana@gmx.de

Teddy McGibbie

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



Steigerts
Steinreihe 18
Tel.: 0152/29477623
mail: teddy@mcgibbie.de
homepage: www.mcgibbie.de & www.hallanshakers.de

Unsere KursleiterInnen & 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: bernd@morauf.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 KursleiterInnen & 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. In der Gruppe Sport zu treiben, macht immer mehr Spaß!

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



Ober-Beerbach
Tel.: 0176/56795908
mail: peter.ploesser@unitybox.de

Informationen & Anmeldung

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

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

Beerbach in Bewegung e.V.

c/o Daniela Ludwig

Im Berggarten 7

64342 Seeheim-Jugenheim (OT Ober-Beerbach)

Tel.: 06257/86744

Info: www.beerbach-in-bewegung.de

Kontakt: vorstand@beerbach-in-bewegung.de



Unser Vorstand

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

Kurs-Anmeldung

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

Kursbezeichnung: _____

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

Name: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

mail: _____

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

SEPA-Lastschriftmandat und Bankverbindung umseitig!

Ort/Datum

Unterschrift

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

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

Sonstige Ermäßigungen können mit dem Vorstand abgesprochen werden.

Datenschutz:

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

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

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

Gläubiger-Identifikationsnummer DE69ZZZ00000471117
Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

SEPA-Lastschriftmandat

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

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

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name und BIC)

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

Ort/Datum Unterschrift

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

Bankverbindung:

Beerbach in Bewegung e.V.

IBAN: DE49 5085 0150 0024 0060 85

Sparkasse Darmstadt BIC: HELADEF1DAS

Beitrittserklärung

Ich möchte / wir möchten Mitglied(er) werden von

Beerbach in Bewegung e.V.

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

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

Geburtsdatum: _____

Meine / unsere Adresse:

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

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

Ort/Datum

Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat umseitig!

Datenschutz:

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

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

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

Gläubiger-Identifikationsnummer DE69ZZZ00000471117
Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

SEPA-Lastschriftmandat

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

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

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

_____ | _____ | _____
Kreditinstitut (Name und BIC)

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

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

Jahresbeiträge für die Mitgliedschaft:

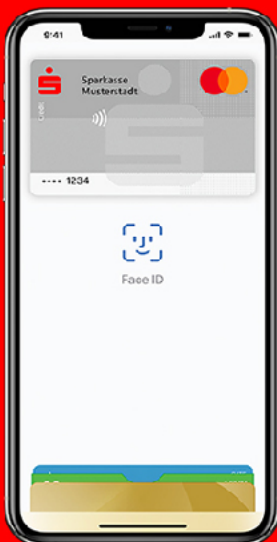
- Kind bis zu 5 Jahren kostenfrei
- Kind/Jugendliche(r),
 Auszubildende(r), SchülerInnen, StudentInnen bis 25 Jahre € 24,00
- Erwachsene(r), Regelbeitrag € 48,00
- Erwachsene(r), ermäßigter Beitrag (RentnerInnen) € 36,00
- Familie, Regelbeitrag € 72,00

BiB-Stundenplan

4. September - 22. Dezember 2023

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

***Mit dem
iPhone bezahlt.**



Apple Pay? Ganz normal.

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

