

Beerbach in Bewegung e.V.

Sport & Kultur – Programmheft

BIB-Freizeit 2025

Didgeridoo

Vinyasa Yoga

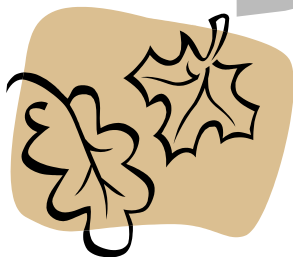
NEU/AKTUELL

Historisches
Fechten

Freier Kind-
Eltern-Treff

B e e r b a c h i n B

e w e g u n g



Programm Herbst & Winter 2024

26. August - 20. Dezember



Inhaltsverzeichnis

BiB-Allgemeines

Rückblick.....	5/6
Ausblick.....	6-8

Events

Mountainbiking.....	9
---------------------	---

Kinderkurse

Teddys Rhythmuschule für Kinder.....	10
Toben, Spielen und Bewegen: Freier Kind-Eltern-Treff.....	11

Musisches

Didgeridoo für Anfänger.....	12
------------------------------	----

Bildung

English Conversation.....	13
---------------------------	----

Bewegung & Gesundheit

Rehasport - Wohltaten für Rücken und Gelenke.....	14
Wohltaten für den Rücken.....	15
Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken.....	16
Rückenfit und Stretching.....	17
Schmerzfrei nach Liebscher & Bracht.....	18

Inhaltsverzeichnis

Bewegung & Gesundheit

Historisches Fechten.....	19
Workout! Functional Fitness im Zirkel (U50).....	20
Qigong.....	21
Vinyasa Yoga.....	22
Irish Dance.....	23
Walking-Treff.....	24
Lauf-Treff.....	25

Kooperation mit "SzenenWechsel"

Happiness Workshop.....	26
Kleidertausch für Teens.....	26
Führung im Museum Stangenberg Merck.....	27

Informationen & Anmeldung

KursleiterInnen & ReferentInnen.....	28-33
Vorstand & Kontakt.....	34
Kursanmeldung / SEPA-Lastschriftmandat.....	35/36
Beitrittserklärung / SEPA-Lastschriftmandat.....	37/38
BiB-Stundenplan.....	39

Inhaltsverzeichnis

Vorschau Programm Frühling / Sommer 2025

-  Redaktionsschluss: 22. November 2024
-  Erscheinungstermin / Verteilung: 28. Dezember 2024
-  Programmzeitraum: 13. Januar - 4. Juli 2025

Zusammenstellung des Programmheftes:

Tobias Morauf, Daniela Ludwig, Gerhard H. Wimmer

Kontakt über BiB-Vorstand

homepage: www.beerbach-in-bewegung.de

Rückblick

BIB-Freizeit 2024 im Schwarzwald

Die Premiere in der Edelfuchs-Lodge war mit 33 Teilnehmern restlos ausgebucht. Die Teilnehmer staunten bei der Ankunft nicht schlecht über die verschneite Winterlandschaft, die Ende April wirklich niemand erwartet hatte.

Unter der Leitung erfahrener Guides (Mathias + Bernd), die die Route im Voraus sorgfältig geplant hatten, startete die Tour, die man eigentlich als Schneeschuh-Wanderung bezeichnen müsste. Die Strecke führte durch malerische Täler, über schneebedeckte Hügel und entlang gefrorener Bäche. Regelmäßige Pausen boten nicht nur Erholung, sondern auch die Gelegenheit, die beeindruckende Winterlandschaft zu bewundern und Fotos zu machen.

Besonders eindrucksvoll war der Aufstieg zum Aussichtspunkt der Hornisgrinde (1160m), von dem aus die Gruppe einen atemberaubenden Blick über die Rheinebene bis zum Elsass genießen konnte. Weiter ging es dann zum Mummelsee mit einer kleinen Stärkung zurück zum Hundseck.

Die Edelfuchs-Lodge sorgte für das leibliche Wohl und der Schnee lud auch einige zu einer heißen Sauna ein.

Die BIB-Freizeit war ein voller Erfolg und wir planen bereits für das nächste Jahr. Denn schließlich spiegelt der Ausflug auch genau unseren Vereinsnamen wieder: Beerbach in Bewegung!



Rückblick

BiB Sommerfest

Am 20. Juli fand unser zweites Sommerfest statt, bei dem BiB-Mitglieder und Kursteilnehmer herzlich willkommen waren.

Bei herrlichem Hochsommerwetter und entsprechenden Temperaturen konnten wir erneut die Jakobshütte des Verschönerungsvereins Ober-Beerbach nutzen, mit dem wunderschönen Außenbereich am Teich, samt Sonnenuntergang.



Das gesellige Miteinander, bei bester Stimmung, wurde mit kalten Getränken und Köstlichkeiten vom Grill sowie vielen Beiträgen zum Büffet kulinarisch abgerundet.

Wir danken allen Helfern und Gästen für diesen unvergesslichen Abend und freuen uns schon auf nächstes Jahr!

Ausblick

Adventsfeier

...und damit die Zeit bis zum nächsten Sommerfest nicht zu lange wird, laden wir alle Mitglieder und Kursleiter ganz herzlich ein zu unserer Adventsfeier:
am **Freitag, 29.11.2024**.

Wie immer ab **19.30 h** im festlich geschmückten und solchermaßen kaum wiederzuerkennenden **Raum „Rottmannsdorf“ in unserer Bürgerhalle**.

Für Speis + Trank sorgt in gewohnter Weise BiB.

Gerne kann unser Büffet aber noch mit Salat/Vorspeise oder/und Nachtisch bereichert werden! Wir freuen uns auf Euch - *ho ho ho!*

Ausblick

Vinyasa Yoga

Im zweiten Halbjahr freuen wir uns darauf, dass Caro Dalinger ihr Yoga-Angebot erweitert. Ihr wollt nach einem anstrengenden Tag zur Ruhe kommen? Dann ist der neue Yoga-Kurs **am Donnerstagabend um 20:00 Uhr** die richtige Wahl. Neben der bewussten Atmung und dem achtsamen Umgang mit dem Körper steht eine etwas ruhigere Praxis im Vordergrund. Die Asanas (Körperhaltungen) werden länger in einer Position gehalten und der Fokus noch mehr auf die Atmung gelegt. So bietet Euch der Kurs eine kraftvolle Gelegenheit „nach Innen“ zu schauen und Euch im Loslassen zu üben.

Außerdem besteht die Möglichkeit zu einem neuen Vormittagskurs. Dieser wird bei Zustandekommen einer Kleingruppe mit Euch geplant. Hier liegt der Fokus - wie auch bei der Montagstunde - eher auf kraftvollen Yoga-Flows, in denen wir die Atmung mit der Bewegung verbinden.

Kursankündigung: Historisches Fechten bei BiB

Nach den Sommerferien starten wir mit einem spannenden Kursangebot: historischer Schwertkampf und Living History. Bereits seit Ende März trifft sich eine engagierte Gruppe wöchentlich in der Bürgerhalle, um den Umgang mit Schwert, Schild und Speer als modernen Kampfsport zu erlernen. Die Gruppe setzt sich aus Mitgliedern des Living History- und Liverollenspiel-Bereichs zusammen und widmet sich besonders der Darstellung der Wikingerzeit im Frühmittelalter. Im Training liegt der Fokus daher auf dem Umgang mit Rundschild, einhändigen Schwertern und langen Speeren.

Unter der Anleitung eines erfahrenen Trainers, der großen Wert auf gute Technik und Fußarbeit legt, können Teilnehmer ihre Fähigkeiten schrittweise verbessern. Zu Beginn des Trainings werden gepolsterte Nachbildungen von Schwertern und Schilden verwendet, um die Grundlagen sicher zu erlernen. Mit fortschreitendem Können kommen auch echte Metallwaffen zum Einsatz.

Interessierte ab 16 Jahren sind herzlich eingeladen, unverbindlich vorbeizuschauen oder regelmäßig mitzumachen. Für die regelmäßige Teilnahme ist eigene Schutz- und Kampfausrüstung erforderlich, doch beim Basteln von Schilden und Speeren oder beim Besorgen der Ausrüstung steht die Gruppe gerne unterstützend zur Seite.

Ausblick

BiB-Freizeit 2025

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

Anmelden könnt Ihr Euch verbindlich **ab dem 01.09.2024 über das Online-Formular:**
www.dw-formmailer.de/forms.php?f=75823

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

Termin:

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

Rückreise: Sonntag, 30. März 2025 ab 11 Uhr

Leistungen:

2 Übernachtungen mit Halbpension und Getränke (Flatrate)

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

Bettwäsche, Handtücher, Kurtaxe, Endreinigung inklusive

Eigene Anreise nach
Absprache

Kosten:

Mitglieder: 300€

Nicht-Mitglieder: 350€



Events

Mountainbiking

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

Am **Sonntag, den 20. Oktober 2024** 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 13. Oktober 2024 an. Wir freuen uns über jede Anmeldung!

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

Termine und Informationen	
TERMIN	Sonntag, 20. Oktober 2024, 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@morauf.de

Kinderkurse

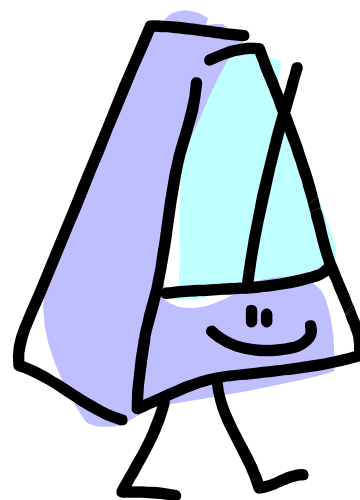
Teddys Rhythmuschule für Kinder

Musikalische Früherziehung

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

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

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



Termine und Informationen	
TERMIN	Einmal pro Woche nach Absprache
Kurs Herbst	6 mal ab dem 29. August 2024
Kosten	Mitglieder 14 € / Nichtmitglieder 17 €
Kurs Winter	8 mal ab dem 31. Oktober 2024
Kosten	Mitglieder 18 € / Nichtmitglieder 23 €
Ort	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleitung	Teddy McGibbie

Kinderkurse

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

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

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

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



Für die Teilnahme ist aus versicherungsrechtlichen Gründen eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

Kostenloses Reinschnuppern ist natürlich jederzeit möglich!

Termine und Informationen	
Kinder von 1-2,5 Jahren	dienstags 15:30 - 16:30 Uhr
Kinder von 2,5-4 Jahren	dienstags 16:30 - 17:30 Uhr
Kosten	keine; Mitgliedschaft erforderlich
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleitung	Lina Ludwig, Nicole Brunner und Lea Stängel

Musisches

Didgeridoo für Anfänger

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

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

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



Termine und Informationen	
TERMIN	Einmal pro Woche nach Absprache
Kurs Herbst	7 mal ab dem 26. August 2024
Kosten	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	8 mal ab dem 28. Oktober 2024
Kosten	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
Ort	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleitung	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	7 mal ab dem 27. August 2024
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	8 mal ab dem 29. Oktober 2024
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleitung	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	montags 19:30 - 20:30 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 26. August 2024
Kosten	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	8 mal ab dem 28. Oktober 2024
Kosten	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleitung	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	7 mal ab dem 27. August 2024
Kosten	Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 €
Kurs Winter	8 mal ab dem 29. Oktober 2024
Kosten	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleitung	Daniela Ludwig

Bewegung & Gesundheit

Rückenfit und Stretching

Wer in ruhiger und entspannter Atmosphäre hauptsächlich etwas für eine gute Körperhaltung und das allgemeine Wohlbefinden tun möchte, ist in diesem Kurs genau richtig: das vielseitige und gelenkschonende Übungsprogramm dient nicht nur der Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule, sondern auch der Aktivierung und Kräftigung des gesamten Körpers. Besonders wichtig sind die Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe und es wird auch viel Wert auf Dehnung und Entspannung gelegt. Die Verwendung unterschiedlicher Kleingeräte macht das Training abwechslungsreich und ermöglicht eine individuelle Dosierung der funktionellen Bewegungen.

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



Termine und Informationen	
TERMIN	mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs Herbst	6 mal ab dem 28. August 2024
Kosten	Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
Kurs Winter	8 mal ab dem 30. Oktober 2024
Kosten	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleitung	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 n 50 € für 4 Faszienrollen und -kugeln mit Schlaufe.

Link für den Kurs nach Anmeldung bei der Kursleiterin, Kontaktdaten siehe Kursleiterprofil.

Termine und Informationen	
TERMIN	freitags 8:30 - 9:30 Uhr
Kurs Herbst	5 mal ab dem 6. September 2024
Kosten	Mitglieder 22 € / Nichtmitglieder 30 €
Ort	Nach Anmeldung bei der Kursleiterin erhalten Sie den Zugangslin k für den Online-Kurs.
Kursleitung	Susanne Kellner

Bewegung & Gesundheit

Historisches Fechten mit Schwert, Schild und Speer

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



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

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

Für die Teilnahme ist aus versicherungsrechtlichen Gründen eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

Termine und Informationen	
TERMIN	dienstags 19:30 - 21:30 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 27. August 2024
Kosten	40 €; Mitgliedschaft erforderlich
Kurs Winter	8 mal ab dem 29. Oktober 2024
Kosten	45 €; Mitgliedschaft erforderlich
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Ansprechpartner	Ferenc Kantor ferenc.kantor@weltenspieler.de oder 0151/12214951
Kursleitung	Alexander Martzok

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
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleitung	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 Winter	8 mal ab 30. Oktober 2024
Kosten	Mitglieder 36 € / Nichtmitglieder 48 €
Ort	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
Kursleitung	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. Sonnengrüße sowie einfache bis komplexe Flows, verbunden mit länger gehaltenen Asanas, sind Bestandteil der Yogastunden.

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

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

Termine und Informationen	
TERMIN MONTAG	montags 17:15 - 18:15 Uhr
Kurs Herbst/Winter	11 mal ab dem 26. August 2024
Kosten	Mitglieder 31 € / Nichtmitglieder 43 €
TERMIN DONNERSTAG	donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
Kurs Herbst/Winter	10 mal ab dem 29. August 2024
Kosten	Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 39 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleitung	Caro Dalinger

Bewegung & Gesundheit

Irish Dance

Begeistern dich irische Tanzshows wie Riverdance und du magst das Tanzen zu irischer Musik? Ich bringe dir die Basistechnik und -schritte im Soft- und Hardshoe-Dancing bei. Du lernst Choreographien mit fundierter Technik. Für den Anfängerkurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Fragen und Informationen kontaktiere gerne die Kursleiterin (siehe Kursleiterprofil S. 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 19:30 - 21:00 Uhr
Kurs Herbst	7 mal ab dem 30. August 2024
Kosten	Mitglieder 30 € / Nichtmitglieder 41 €
Kurs Winter	8 mal ab dem 1. November 2024
Kosten	Mitglieder 34 € / Nichtmitglieder 47 €
Ort	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
Kursleitung	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	Abprache 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

Kooperation mit “SzenenWechsel“



Lass Konfetti für Dich regnen! Happiness Workshop

Möchtest du das Potential deines Lebensglücks ausschöpfen? Suchst du nach einem Weg, dein Wohlbefinden zu stärken und zu stabilisieren? Oder bist du einfach nur neugierig?

Der Workshop basiert auf den Grundlagen der positiven Psychologie, Achtsamkeit und Dankbarkeit. Eine bewährte Kombination, um persönliches Glückspotenzial zu entfalten. Erkenntnisse aus der positiven Psychologie zeigen, dass Achtsamkeit und Dankbarkeit langfristige positive Veränderungen im Leben bewirken können.

Dieser Workshop in entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten ist Glück mit Langzeitwirkung!

Datum: So, 01.12.2024, Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 56 € · Gebühr Mitglied: 52 €

Kursleitung: S. Rudolph, Glücks- und Mentaltrainerin

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 22.11.2024



Swappen – Kleidertausch für Teens (ab 12 Jahren)

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

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

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

Datum: Fr, 08.11.2024, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten

Kursleitung: Leana Volz und Team SzenenWechsel

Ort: ev. Gemeindehaus, Lindenstr. 6, Jugenheim

Anmeldeschluss: 01.11.2024

Kooperation mit “SzenenWechsel“



Führung im Museum Stangenberg Merck

Direkt vor unsere Haustür haben wir seit 2010 den wunderbaren Kulturschatz Museum Stangenberg Merck, der nicht ohne Grund auch als „Gesamtkunstwerk“ bezeichnet wird. Eines der schönsten privaten Kunstmuseen an der Bergstraße zeigt in einem wunderbaren Ambiente Werke von Heidy Stangenberg-Merck, die in diesem Haus aufgewachsen ist. Über vier Etagen sind Arbeiten von ihrer Mutter Marietta Merck und von Karl Stangenberg zu sehen.

Die farbenfrohen und zum Teil großformatigen Bilder laden ein, in Gedanken auf Reisen zu gehen beim Betrachten der vielen schönen Meeresszenen. Das großzügige Haus ist bemerkenswert lichtdurchflutet und bietet aus den oberen Etagen einen fabelhaften Ausblick auf unsere schöne Landschaft. Als Abschluss können wir im Café Kunstgenuss das Gesehene Revue passieren lassen und durch den Garten spazieren.

Datum: Sa, 14.09.2024, Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr + Zeit zur freien Verfügung

Gebühr: 10 € (in bar vor Ort)

Kursleitung: Team Museum

Ort: Museum, Helene-Christaller-Weg 13, Jugenheim

Anmeldeschluss: 06.09.2024

Nähere **Informationen und Anmeldung** unter:

www.szenenwechsel-online.de

Tel.: 06257/86633

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

Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen

Daniela Ackermann

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



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

Jugenheim

Am Kuchenpfad 9

Tel.: 06257/944144

mail: ackermannjd@me.com

Caro Dalinger

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

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



Ober-Beerbach

Im Klingen 10A

Tel.: 0151/18403782

mail: caro.dalinger@hotmail.de

Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen

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

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

Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen

Daniela Ludwig

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

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



Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel.: 06257/86744

mail: atmung-und-bewegung@gmx.de

homepage: www.atmung-und-bewegung.de

Lina Ludwig

“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

Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen

Teddy McGibbie

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



Steigerts

Steinreihe 18

Tel.: 0152/29477623

mail: teddy@mcgibbie.de

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

Ferenc Kántor

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



Ober-Beerbach

Im Mühlfeld 21

Tel.: 0151/12214951

mail: ferenc.kantor@weltenspieler.de

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

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. 0170/7030604 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.

BiB-Stundenplan

26. August - 20. Dezember 2024

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



**Investieren Sie
doch mal in die Zukunft
unseres Planeten.**

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

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



**Sparkasse
Darmstadt**