

Beerbach in Bewegung e.V.

Sport & Kultur – Programmheft

BiB auf
Instagram

Mountain-
biking

Vinyasa Yoga

NEU/AKTUELL

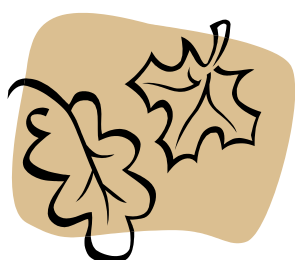
Didgeridoo

Eltern-Kind-
Turnen

Beerbach in B



w e g u n g



Programm Herbst & Winter 2025

18. August – 19. Dezember



Inhaltsverzeichnis

BiB-Allgemeines

Rückblick.....	5
Ausblick.....	6

Events

Mountainbiking.....	7
---------------------	---

Kinderkurse

Teddys Rhythmuschule für Kinder.....	8
Eltern-Kind-Turnen.....	9

Musisches

Didgeridoo für Anfänger.....	10
------------------------------	----

Bildung

English Conversation.....	11
---------------------------	----

Bewegung & Gesundheit

Rehasport - Wohltaten für Rücken und Gelenke.....	12
Wohltaten für den Rücken.....	13
Kräftigungs- & Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken.....	14
Rückenfit und Stretching.....	15
Workout! Functional Fitness im Zirkel (U50).....	16
Qigong.....	17

Inhaltsverzeichnis

Bewegung & Gesundheit

Vinyasa Yoga.....	18
Irish Dance.....	19
Walking-Treff.....	20
Lauf-Treff.....	21

Kooperation mit "SzenenWechsel"

Gedächtnistraining.....	22
Kraft der Rose - Kräuterkurs im Herbstgarten.....	22
Sei dir selbst eine Insel.....	23
Erste-Hilfe-Workshop für Eltern.....	23
Pubertät als Chance (Vortrag).....	24

Informationen & Anmeldung

KursleiterInnen & ReferentInnen.....	25-29
Vorstand & Kontakt.....	30
Kursanmeldung / SEPA-Lastschriftmandat.....	31/32
Beitrittserklärung / SEPA-Lastschriftmandat.....	33/34
BiB-Stundenplan.....	35

Inhaltsverzeichnis

Vorschau Programm Frühling / Sommer 2026

-  Redaktionsschluss: 21. November 2025
-  Erscheinungstermin / Verteilung: 28. Dezember 2025
-  Programmzeitraum: 12. Januar – 26. Juni 2026

Zusammenstellung des Programmheftes:

Tobias Morauf, Daniela Ludwig, Gerhard H. Wimmer

Kontakt über BiB-Vorstand: vorstand@beerbach-in-bewegung.de

homepage: www.beerbach-in-bewegung.de

Instagram: https://www.instagram.com/beerbach_in_bewegung/

Rückblick



BiB-Sommerfest

Bei bestem Wetter feierten wir unser diesjähriges Sommerfest an der schönen Jakobshütte. Die Stimmung war super, das Essen köstlich, der Grillmeister Frank war in Topform und so ging die Feier bis in die späten Nachtstunden.

Nach dem Fest ist vor dem Fest, wir freuen uns schon auf nächstes Jahr.



Ein besonderer Tag für unsere Kinderturngruppen!

Unsere Bürgermeisterin Birgit Kannegiesser wurde als Dankeschön für ihre tatkräftige Unterstützung bei der Vermittlung einer Spende für neue Geräte in unser Kinderturnen eingeladen. Die großzügige Spende war uns kurz vor Weihnachten von der Sparkassenstiftung



überreicht worden. An dieser Stelle nochmal ein herzliches "Vielen Dank!" an Frau Kannegiesser und die Sparkassenstiftung. Wir freuen uns sehr über die Wertschätzung unserer Vereinsarbeit und des Ehrenamts unserer vier Kursleiterinnen!

Zu diesem Anlass durften die Kinder einen Parcours absolvieren, bei dem sie die "Sehenswürdigkeiten" unseres schönen Orts durchturnen konnten – eine tolle Kombination aus Spaß, Bewegung und Ortskenntnis, bei der die neuen Geräte perfekt zum Einsatz kamen!

Über den Besuch unserer Bürgermeisterin wurde auch in der Bergsträßer Woche und der Frankensteiner Rundschau berichtet.

An dieser Stelle auch ein riesiges Dankeschön an unsere ehrenamtlichen Kursleiterinnen Lea, Lina, Nicole und Nora, die mit viel Herzblut dabei sind. Eure wertvolle Arbeit macht unser Kinderturnen so besonders!

Ausblick



BiB-Homepage in neuem Gewand

Da unsere alte Homepage nun doch schon ziemlich in die Jahre gekommen war, haben wir sie aufgehübscht und modernisiert. Damit können wir uns jetzt sehen lassen! Ein ganz großes Dankeschön an Tobias Morauf, der viel Herzblut in dieses Projekt gelegt hat. Schaut gerne vorbei: www.beerbach-in-bewegung.de



BiB auf Instagram

BiB ist seit neustem auch auf Instagram. Dort informieren wir euch über aktuelle Ereignisse oder Änderungen am Programm. Wir freuen uns über jeden Follower. Unser Profil findet ihr über „Beerbach in Bewegung“ oder über den folgenden QR-Code:



Adventsfeier

Wie gewohnt findet unsere BiB-Adventsfeier wieder am letzten Freitag im November statt. Alle Mitglieder, Kursleiter und Teilnehmer sind ganz herzlich eingeladen zu unserer Adventsfeier am **Freitag, den 21. November 2025 ab 19:00 Uhr** im **Raum Rottmannsdorf** in der Bürgerhalle. Getränke und Essen werden wir stellen. Wer unser Buffet noch mit Häppchen, Salat oder Nachtisch bereichern will, den werden wir ganz bestimmt nicht daran hindern. Bitte tragt den Termin gleich in Euren Kalender ein!

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 21. September 2025** zeigen wir euch Wege, 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 14. September 2025 an. Wir freuen uns über jede Anmeldung!

Nehmt Euch auch etwas Verpflegung mit! **Helm ist Pflicht!**

Termine und Informationen	
TERMIN	Sonntag, 21. September 2025, 10 Uhr
Dauer	flexibel, je nach Interesse
Kosten	keine, Spende oder Mitgliedschaft willkommen
Treffpunkt	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Auskunft & Anmeldung	Tobias Morauf Tel: 0171/9308047 tobias@morauf.de

Kinderkurse



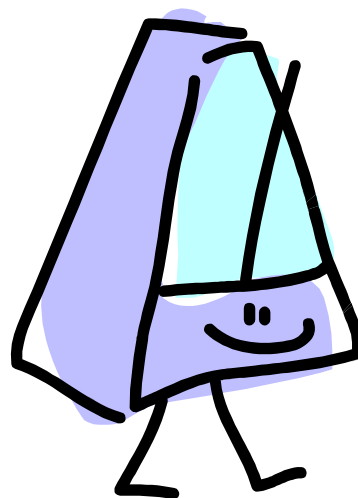
Teddys Rhythmusschule für Kinder

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	Einmal pro Woche nach Absprache		
Kurs Herbst	7 mal ab dem 18. August 2025		
Kosten	Mitglieder	16 € / Nichtmitglieder	20 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 20. Oktober 2025		
Kosten	Mitglieder	20 € / Nichtmitglieder	26 €
Ort	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach		
Kursleitung	Teddy McGibbie		

Kinderkurse

Eltern-Kind-Turnen

Im Eltern-Kind-Turnen entdecken die Kinder gemeinsam mit einem (Groß-)Elternteil spielerisch die Welt der Bewegung. Jede Stunde steht unter einem besonderen Thema, in das die Kinder zu Beginn kurz eingeführt werden. Anschließend dürfen die Kinder einen abwechslungsreichen Bewegungsparcours mit thematisch gestalteten Stationen erkunden. Klettern, Balancieren, Springen und Werfen – diese motorischen Fähigkeiten werden altersgerecht gefördert, während der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Die Eltern unterstützen aktiv und stärken dabei die Bindung zu ihrem Kind. Wir



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 nach Absprache möglich!

Termine und Informationen	
Kinder von 1-3 Jahren	dienstags 15:30 - 16:30 Uhr
Kinder von 3-5 Jahren	dienstags 16:30 - 17:30 Uhr
Kosten	keine; Mitgliedschaft erforderlich
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleitung	Lina Ludwig, Nora Götzinger-Henschke, 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 18. August 2025		
Kosten	Mitglieder	20 € / Nichtmitglieder	28 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 20. Oktober 2025		
Kosten	Mitglieder	26 € / Nichtmitglieder	36 €
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 immer 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	6 mal ab dem 26. August 2025
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 21. Oktober 2025
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 26 € / Nichtmitglieder 36 €
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	6 mal ab dem 25. August 2025		
Kosten	Mitglieder	17 € / Nichtmitglieder	24 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 20. Oktober 2025		
Kosten	Mitglieder	26 € / Nichtmitglieder	36 €
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	6 mal ab dem 26. August 2025		
Kosten	Mitglieder	17 € / Nichtmitglieder	24 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 21. Oktober 2025		
Kosten	Mitglieder	26 € / Nichtmitglieder	36 €
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	7 mal ab dem 20. August 2025		
Kosten	Mitglieder	20 € / Nichtmitglieder	28 €
Kurs Winter	8 mal ab dem 22. Oktober 2025		
Kosten	Mitglieder	23 € / Nichtmitglieder	32 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach		
Kursleitung	Daniela Ackermann		

Bewegung & Gesundheit

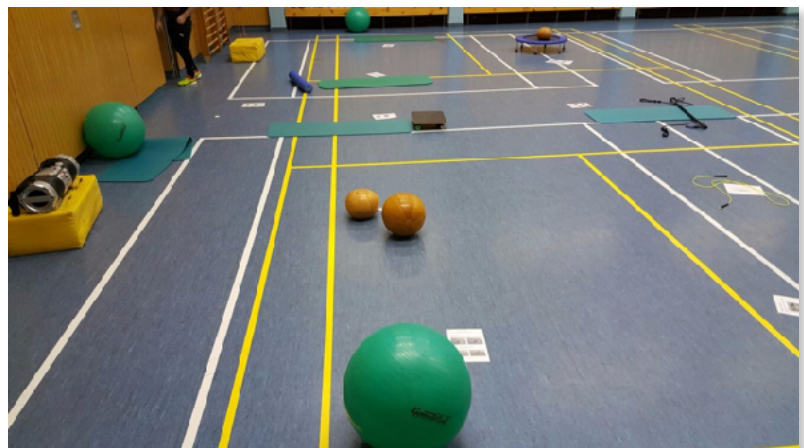


Workout! Functional Fitness im Zirkel (U50)

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 Herbst	7 mal ab dem 20. August 2025		
Kosten	Mitglieder	32 € / Nichtmitglieder	42 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 22. Oktober 2025		
Kosten	Mitglieder	41 € / Nichtmitglieder	54 €
Ort	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach		
Kursleitung	Vera Müller		

Bewegung & Gesundheit

Vinyasa Yoga

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

Für alle neuen Interessenten - ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung - gibt es die Möglichkeit einer kostenlosen Schnupperstunde vor Kursbeginn. Außerdem besteht die Möglichkeit zu einem neuen Vormittagskurs. Dieser wird bei Zustandekommen einer Kleingruppe mit Euch geplant.

Termine und Informationen			
TERMIN MONTAG	montags 17:15 - 18:15 Uhr		
Kurs Herbst/Winter	13 mal ab dem 25. August 2025		
Kosten	Mitglieder	37 € / Nichtmitglieder	51 €
TERMIN DONNERSTAG	donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr		
Kurs Herbst/Winter	12 mal ab dem 21. August 2025		
Kosten	Mitglieder	34 € / Nichtmitglieder	47 €
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. 30).

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	6 mal ab dem 22. August 2025		
Kosten	Mitglieder	26 € / Nichtmitglieder	36 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 24. Oktober 2025		
Kosten	Mitglieder	38 € / Nichtmitglieder	53 €
Ort	Bürgerhalle 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	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

Kooperation mit “SzenenWechsel“



Gedächtnistraining

Im ganzheitlichen Gedächtnistraining wird der Mensch mit Körper, Geist und Seele angesprochen. Mit Übungen zur Wortfindung, Merkfähigkeit, Konzentration, Denkflexibilität u. a. trainieren wir in entspannter Atmosphäre mit viel Humor unser Gehirn. Koordinations-, Bewegungs- und Entspannungsübungen machen Freude und fördern zusätzlich die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Das Kennenlernen von Merktechniken kann bei vielfältigen Anforderungen des Alltags helfen und zum Beispiel auch assoziatives Denken, Kreativität und Fantasie anregen und das gelernte „um die Ecke denken“ hilft, die geistige Beweglichkeit aufzufrischen.

Datum: ab Do, 18.09.2025; 6x

Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 70 € · Gebühr (BiB)-Mitglied: 65 €

Kursleitung: Ulrike Pfundstein, Gedächtnistrainerin

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 11.09.2025



Kraft der Rose – Kräuterkurs im Herbstgarten

Die Rose gilt seit jeher als Pflanze der Liebe und Heilung – nicht nur ihre Blüten, auch ihre Früchte, die Hagebutten, stecken voller Kraft. In diesem herbstlichen Kurs widmen wir uns ganz der wilden Rose: Wir lernen ihre Heilwirkungen kennen, sammeln gemeinsam Hagebutten im Garten und stellen ein wohltuendes Oxymel (Honig-Essig-Auszug) zum Mitnehmen her. Der Kurs findet im Wühlmausgarten statt (Treffpunkt Bürgerhalle Malchen). Bitte mitbringen: Flüssiger Honig und naturtrüber Apfelessig.

Datum: Sa, 18.10.2025

Zeit: 10:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 20 € · Gebühr (BiB)-Mitglied: 15 €

Kursleitung: Rita Koch

Ort: Wühlmausgarten Malchen

Anmeldeschluss: 10.10.2025

Kooperation mit “SzenenWechsel“



Sei dir selbst eine Insel

Hast du Sehnsucht nach Klarheit, Einfachheit, innerer Ruhe und Verbundenheit? Natur-Achtsamkeit, die dich auf dem Weg dorthin unterstützen kann, kommt leise daher. Aber sie entfaltet eine immense Wirkung, wenn du die reiche Vielfalt an Reizen, die die Natur dir bietet, bewusst erlebst. Dieser Workshop gibt einen Einblick in die drei Dimensionen der Natur-Achtsamkeit. Du schulst deine Sinne, meditierst und reflektierst die Wirkung der Natur auf dich. So entdeckst du dich ganz nebenbei selbst als eine Insel der Ruhe inmitten des Alltagstrubels. Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, evtl. warmes Getränk. Bei ungeeigneten Wetterbedingungen bleibt die Verschiebung eines Termins vorbehalten. Die Kursleiterin ist Natur-Achtsamkeits-, Natur-Resilienz- und Glückstrainerin.

Datum: Sa, 25.10./ 29.11.2025

Zeit: 10:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 26 € pro Termin (einzeln buchbar)

Kursleitung: S. Rudolph, Achtsamkeitstrainerin

Ort: Parkplatz Schloss Heiligenberg

Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher



Erste-Hilfe-Workshop für Eltern

Wir treffen uns in den Räumen des SzenenWechsels, um gemeinsam Erste Hilfe Themen aus dem Alltag der Familien zu besprechen. Im Workshop wird anhand von praktischen Beispielen Wissen zur Hilfeleistung vermittelt. Gleichzeitig wird vorhandenes Wissen aufgefrischt. Durch das Gelernte wird das sichere Handeln in Notsituationen gestärkt. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Hilfeleistung am Kind. Der Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern und alle, die im Alltag mit Kindern zu tun haben. Bitte mitbringen: einen Snack und Getränke

Datum: Sa, 01.11.2025

Zeit: 09:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: 19 € · Gebühr (BiB)-Mitglied: 15 € inkl. Material

Kursleitung: Sascha Blümner

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher

Kooperation mit “SzenenWechsel“



Pubertät als Chance (Vortrag)

In der Pubertät können Eltern und Heranwachsende in eine Krise geraten. Bei Mädchen und Jungen gehen mit der Geschlechtsreife eine Menge körperliche und seelische Entwicklungsschritte einher, welche die ganze Familie vor besondere Herausforderungen stellen. Der Übergang vom Kind zum Jugendlichen kann nur gelingen, wenn die impulsiven und abgrenzenden Verhaltensweisen auf das nötige Verständnis stoßen. Auf einmal scheint kein Angebot von dir dem „Pubertier“ mehr gut genug zu sein. Die Gefühle schwanken zwischen Selbstüberschätzung und Selbstzweifeln. Der Seeheimer Familientherapeut und Autor Malte Leyhausen stellt in seinem unterhaltsamen Vortrag die Veränderungsphasen vor, welche die Pubertierenden durchlaufen. Zudem beleuchtet er die Reflexions- und Handlungsmöglichkeiten, die dir während dieses Prozesses zur Verfügung stehen.

Datum: Fr, 24.10.2025

Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 15 € · Gebühr (BiB)-Mitglied: 13 €

Kursleitung: Malte Leyhausen, Autor

Ort: ev. Gemeindehaus, Lindenstr. 6, Jugenheim

Anmeldeschluss: 16.10.2025

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. Diese Erfahrungen möchte ich an euch weitergeben.“



Ober-Beerbach

Im Klingen 10A

Tel.: 0151/18403782

mail: caro.dalinger@hotmail.de

Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen

Nora Götzinger-Henschke

Ich bin eine der Kursleiterinnen des BiB-Kinderturnens. Bewegung und Sport sind für mich nicht nur ein Hobby, sondern eine echte Herzensangelegenheit. Schon seit meiner Kindheit begleitet mich die Freude an körperlicher Aktivität – und genau diese Begeisterung möchte ich an unsere Kinder im Ort weitergeben.

Im Kinderturnen steht für mich nicht nur die körperliche Entwicklung im Mittelpunkt, sondern auch das gemeinsame Erleben, Entdecken und Ausprobieren. Kinder lernen spielerisch, was ihr Körper alles kann, stärken ihr Selbstbewusstsein und entwickeln wichtige soziale Fähigkeiten.

Es ist mir ein großes Anliegen, den Kleinen Spaß an Bewegung zu vermitteln und sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen – mit viel Freude, Geduld und einem sicheren Rahmen zum Toben, Turnen und Wachsen. Ich freue mich auf viele fröhliche Stunden mit euren Kindern!

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 das Eltern-Kind-Turnen.”



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 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

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

Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen



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/



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. 0157/77560661 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. 15g, Ober-Beerbach Tel. 06257/86147 e-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/unserer 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

18. August - 19. Dezember 2025

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00		Rehasport			
10:00		Rehasport			
11:00		Rückentraining		Musikalische Früherziehung	
15:30		Eltern-Kind- Turnen I			
16:00					
16:30		Eltern-Kind- Turnen 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				Irish Dance
20:00				Vinyasa Yoga	

A photograph of a person in a red jacket and blue jeans standing on the nacelle of a large white wind turbine. The person is looking out over a landscape with other wind turbines under a cloudy sky. The image is framed by a thin red border.

Investieren Sie doch mal in die Zukunft unseres Planeten.

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

Mehr auf sparkasse-darmstadt.de



**Sparkasse
Darmstadt**