

# Beerbach in Bewegung e.V.

## Sport & Kultur – Programmheft

BiB Freizeit

BiB auf  
Instagram

Vinyasa Yoga

**NEU/AKTUELL**

Didgeridoo

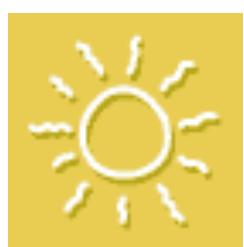
Eltern-Kind-  
Turnen

B e e r b a c h   i n   B  
e w e g u n g



Programm Frühling & Sommer 2026

12. Januar – 26. Juni



# Inhaltsverzeichnis

---

## BiB-Allgemeines

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

## Events

Mountainbiking.....	9
BiB-Freizeit.....	10

## Kinderkurse

Teddys Rhythmuschule für Kinder.....	11
Eltern-Kind-Turnen.....	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
Workout! Functional Fitness im Zirkel (U50).....	19

# Inhaltsverzeichnis

---

## Bewegung & Gesundheit

Qigong.....	20
Vinyasa Yoga.....	21
Irish Dance.....	22
Walking-Treff.....	23
Lauf-Treff.....	24

## Kooperation mit "SzenenWechsel"

Chill mal (Vortrag).....	25
DIY Check: Frühlingsstart für dein Fahrrad.....	26
Sport mit Kinderwagen.....	27
Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen.....	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 Herbst / Winter 2026

-  Redaktionsschluss: 19. Juni 2026
-  Erscheinungstermin / Verteilung: 3. August 2026
-  Programmzeitraum: 10. August - 22. Dezember 2026

### Zusammenstellung des Programmheftes:

Tobias Morauf, Daniela Ludwig, Gerhard H. Wimmer

Kontakt über BiB-Vorstand: [vorstand@beerbach-in-bewegung.de](mailto:vorstand@beerbach-in-bewegung.de)

**homepage:** [www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de)

**Instagram:** [https://www.instagram.com/beerbach\\_in\\_bewegung/](https://www.instagram.com/beerbach_in_bewegung/)

# Rückblick

---



## Ein schönes, ruhiges Vereinsjahr 2025

Das Jahr 2025 verlief für unseren Verein erfreulich unspektakulär, in dem all unsere BiB-Angebote ihren gewohnten Lauf nehmen konnten. Besonders schön ist, dass nach wie vor unsere Gruppen gut besucht sind und alle mit viel Freude und Engagement teilnehmen.

Unser Nachwuchs in den beiden Kindergruppen ist mit echter Begeisterung dabei. Die großzügige Spende der Sparkassenstiftung, mit der neue Geräte angeschafft werden konnten, hat die Freude noch einmal spürbar gesteigert - die Kinder „beturnen“ das neue Material mit großem Eifer. Für uns „Ältere“ ist es zudem wunderbar zu sehen, dass durch die beiden Gruppen frischer Schwung und eine deutliche Verjüngung in den Verein kommt.

Unser BiB-Sommerfest fand in diesem Jahr bereits zum zweiten Mal statt und bot erneut eine wunderbare Gelegenheit, auch in den Sommermonaten gemeinsam zu feiern. Bei herrlicher Atmosphäre auf dem wunderschönen Grillplatz des Verschönerungsvereins wurde gelacht, geplaudert und genossen – ein rundum gelungenes Fest, das Lust auf eine Fortsetzung macht (siehe Seite 7).

Nachdem die Adventsfeier im vergangenen Jahr aus organisatorischen Gründen ausfallen musste, war es in diesem Jahr umso schöner, viele vertraute, aber auch neue Gesichter zu sehen. Viele ließen sich die Gelegenheit nicht entgehen, sich einmal außerhalb des regulären BiB-Programms zu begegnen, gemütlich zu plaudern und natürlich köstlich zu schmausen.

Allen BiB-Mitgliedern, unseren Kursleitenden und Kursteilnehmenden, allen Freundinnen und Freunden des Vereins und natürlich allen, die gerade dieses neue BiB-Heft in den Händen halten, wünschen wir von Herzen ein gutes, gesundes und glückliches Neues Jahr!

# Ausblick

---



## BiB-Homepage in neuem Gewand

Über das Jahr hinweg haben wir immer wieder die BiB-Homepage aktualisiert und überarbeitet. Wir freuen uns über jeden Besuch und Feedback, damit wir die Homepage immer mehr in unser Vereinsleben integrieren können. Schaut gerne vorbei: <https://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:



## Mitgliederversammlung am 11. März 2026

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am **Mittwoch, den 11. März 2026 um 20 Uhr im Raum Rottmannsdorf in der Bürgerhalle statt.**

Zwar sind Mitgliederversammlungen meistens recht trockene und formelle Angelegenheiten, aber es geht auch anders: Es gibt Freibier und andere Freigetränke. Und: Nur auf einer Mitgliederversammlung haben wir die Möglichkeit, am Profil unseres Vereines gemeinsam zu arbeiten, uns zu informieren und auszutauschen. Wenn Ihr Wünsche und/oder Anregungen für die Mitgliederversammlung habt, wendet euch bitte rechtzeitig an den Vorstand.

# Ausblick

---

## BiB-Sommerfest 2026

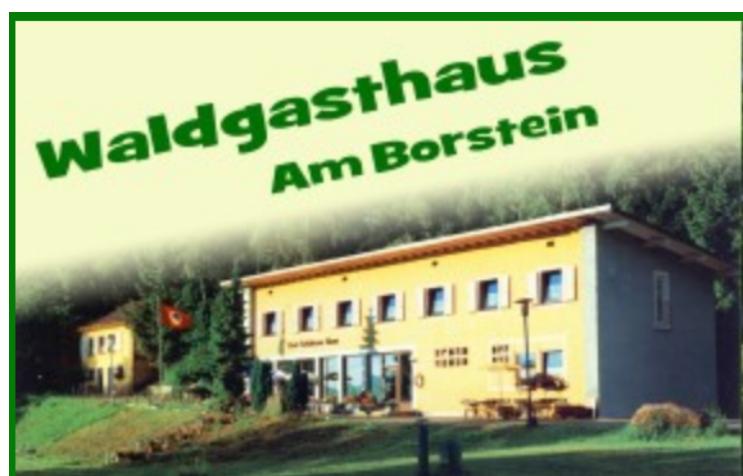
Nachdem das Gelände an der Jakobshütte, liebevoll gepflegt vom Verschönerungsverein, vielen Dank an dieser Stelle!, sich schon in den vergangenen Jahren als zum sommerlichen Feiern ausgesprochen gut geeignet erwiesen hat, wollen wir auch 2026 dort wieder ein **Sommer- und Grillfest** machen.

Termin: **Samstag, den 11. Juli 2026 ab 17:00 Uhr;** Gleich schon mal vormerken!!



## BiB-Freizeit 2026

In diesem Jahr wollen wir die BiB-Freizeit in unserer Region verbringen und zum Borstein wandern, um dort zu übernachten. Nähere Einzelheiten findet Ihr auf Seite 10.



# Gesundheitsnews

---

## Gefahr aus dem Mund: Wie schlechte Mundhygiene das Schlaganfall-Risiko erhöht

Die Gesundheit beginnt im Mund - und das ist mehr als eine Floskel. Neue medizinische Erkenntnisse zeigen einen oft übersehenen Zusammenhang: Chronische Zahnfleischentzündungen können das Schlaganfallrisiko deutlich erhöhen.

### Der stille Entzündungsherd

Parodontitis, eine häufige Zahnfleischentzündung, verursacht nicht nur lockere Zähne, sondern wirkt als chronischer Entzündungsherd mit Auswirkungen auf den ganzen Körper. Über das entzündete, blutende Zahnfleisch gelangen Bakterien und Entzündungsstoffe in die Blutbahn. Dort können sie die Arterienverkalkung beschleunigen - auch in Gefäßen, die das Gehirn versorgen. Dadurch entstehen leichter Blutgerinnsel und Ablagerungen, die einen Schlaganfall auslösen können. Bestimmte aggressive Mundbakterien stehen besonders im Verdacht.

### Einfache Vorsorge, große Wirkung

Die gute Nachricht: Das Risiko lässt sich durch einfache Maßnahmen senken. Mundhygiene ist ein wichtiger, oft unterschätzter Teil der Herz-Kreislauf-Prävention. Empfohlen werden:

- **Konsequentes Zähneputzen:** Mindestens zweimal täglich gründlich reinigen.
- **Zahnseide:** Die tägliche Reinigung der Zwischenräume kann das Risiko bestimmter Schlaganfallarten deutlich verringern.
- **Professionelle Zahnreinigung:** Regelmäßige PZR kann das Risiko laut Studien erheblich senken.
- **Regelmäßige Kontrolle:** Jährliche Check-ups helfen, Erkrankungen früh zu erkennen.

Zahnbürste und Zahnseide sind also nicht nur für ein schönes Lächeln wichtig, sondern schützen auch Ihr Gehirn und Ihre langfristige Gesundheit.

# Events

---

## Mountainbiking

Wir alle haben das Glück, in dieser herrlichen 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 14. Juni 2026** 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 7. Juni 2026 an. Wir freuen uns über jede Anmeldung!**

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

Termine und Informationen	
<b>TERMIN</b>	Sonntag, 14. Juni 2026, 10 Uhr
<b>Dauer</b>	flexibel, je nach Interesse
<b>Kosten</b>	keine, Spende oder Mitgliedschaft willkommen
<b>Treffpunkt</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Auskunft &amp; Anmeldung</b>	Tobias Morauf Tel: 0171/9308047 <a href="mailto:tobias@morauf.de">tobias@morauf.de</a>

# Events

---



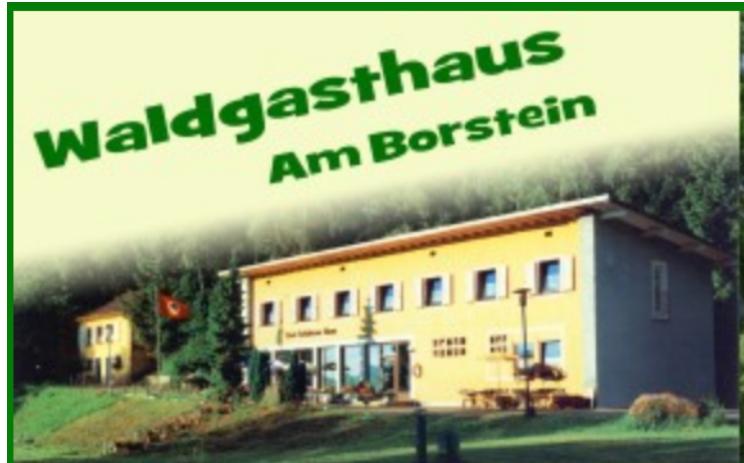
## BiB-Freizeit 2026

In diesem Jahr wollen wir die BiB-Freizeit in unserer Region verbringen und zum Borstein wandern, um dort zu übernachten. Wir starten am Samstag den **30. Mai um 12 Uhr in Ober-Beerbach an der Halle** und laufen zum Waldgasthaus "Am Borstein". (<https://waldgasthaus-am-borstein.de>). Der Weg führt uns über Steigerts, die Kuralpe, vorbei an Ada's Buka und dem Felsenmeer zum Waldgasthaus. Wir wandern etwa 8 km, was ungefähr zwei Stunden dauern wird.

Einzel-, Doppel-, Dreibett und Vierbettzimmer können ab Januar über die neue Webseite gebucht werden. Die Zimmer verfügen über Kalt- und Warmwasser. Zusätzlich gibt es zwei modern eingerichtete Waschräume mit Duschen. Falls die 25 Betten nicht ausreichen, können wir auch zelten oder im Camper übernachten.

### Termin:

Samstag, 30. Mai 2026 um 12 Uhr  
in Ober-Beerbach an der  
Bürgerhalle. Sonntags laufen wir  
dann wieder zurück.



### Kosten:

Der Preis pro Person beträgt 30 €.

### Leistungen:

- 1 Übernachtung inkl. Frühstück
- Speisen und Getränke am Samstag müssen individuell bezahlt werden (mit Bargeld)
- Bettwäsche und Handtücher, sowie Tourismusfördersteuer sind enthalten
- Eigene Anreise nach Absprache

### Anmeldung:

Eine verbindliche Anmeldung ist ab Anfang Januar 2026 über die neue Webseite möglich (<https://beerbach-in-bewegung.de/bib-freizeit/>).

# Kinderkurse



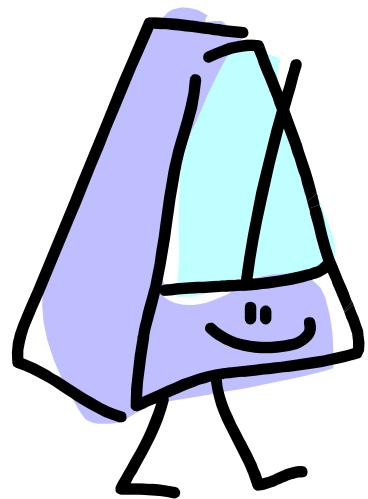
## Teddys Rhythmuschule für Kinder

### 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-Berbach oder in Steigerts. Termin und Uhrzeit werden bei Zustandekommen einer Gruppe bekanntgegeben.



Termine und Informationen		
<b>TERMIN</b>	Einmal pro Woche nach Absprache	
<b>Kurs Frühling</b>	11 mal ab dem 12. Januar 2026	
<b>Kosten</b>	Mitglieder	25 € / Nichtmitglieder 31 €
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 13. April 2026	
<b>Kosten</b>	Mitglieder	25 € / Nichtmitglieder 31 €
<b>Ort</b>	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Berbach	
<b>Kursleitung</b>	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 Bewegungsparkours 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.



**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	
<b>Kinder von 1-3 Jahren</b>	dienstags 15:30 - 16:30 Uhr
<b>Kinder von 3-5 Jahren</b>	dienstags 16:30 - 17:30 Uhr
<b>Kosten</b>	keine; Mitgliedschaft erforderlich
<b>Ort</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	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 nur 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

<b>TERMIN</b>	Einmal pro Woche nach Absprache
<b>Kurs Frühling</b>	11 mal ab dem 12. Januar 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder 31 € / Nichtmitglieder 43 €
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 13. April 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder 31 € / Nichtmitglieder 43 €
<b>Ort</b>	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	Teddy McGibbie

# Bildung

---

## English Conversation

Einmal im Monat treffen wir uns in lockerer Runde, um uns auf Englisch zu unterhalten: Alltagsthemen, Kurztexte, 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	
<b>TERMIN 1</b>	dienstags 9:00 - 10:00 Uhr
<b>TERMIN 2</b>	dienstags 10:00 - 11:00 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	11 mal ab dem 13. Januar 2026
<b>Kosten</b>	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 31 € / Nichtmitglieder 43 €
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 14. April 2026
<b>Kosten</b>	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 31 € / Nichtmitglieder 43 €
<b>Ort</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	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

<b>TERMIN</b>	montags 19:30 - 20:30 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	11 mal ab dem 12. Januar 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder 31 € / Nichtmitglieder 43 €
<b>Kurs Sommer</b>	10 mal ab dem 13. April 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 39 €
<b>Ort</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	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

<b>TERMIN</b>	dienstags 11:00 - 12:00 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	11 mal ab dem 13. Januar 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder 31 € / Nichtmitglieder 43 €
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 14. April 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder 31 € / Nichtmitglieder 43 €
<b>Ort</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	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

<b>TERMIN</b>	mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	10 mal ab dem 14. Januar 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 39 €
<b>Kurs Sommer</b>	10 mal ab dem 15. April 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 39 €
<b>Ort</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	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 lässt 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

<b>TERMIN</b>	donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
<b>Kosten</b>	keine; Mitgliedschaft erforderlich
<b>Ort</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	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 Seite 33.

### Termine und Informationen

<b>TERMIN</b>	mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	11 mal ab dem 14. Januar 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder 50 € / Nichtmitglieder 66 €
<b>Kurs Sommer</b>	11 mal ab dem 15. April 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder 50 € / Nichtmitglieder 66 €
<b>Ort</b>	ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	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. Sonnengröße sowie einfache bis komplexe Flows, verbunden mit länger gehaltenen Asanas, sind Bestandteil der Yogastunden. 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.



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

Termine und Informationen			
<b>TERMIN MONTAG</b>			montags 17:30 - 18:30 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>			7 mal ab dem 9. Februar 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder	20 €	/ Nichtmitglieder 28 €
<b>Kurs Sommer</b>			7 mal ab dem 13. April 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder	20 €	/ Nichtmitglieder 28 €
<b>TERMIN DONNERSTAG</b>			donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>			7 mal ab dem 12. Februar 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder	20 €	/ Nichtmitglieder 28 €
<b>Kurs Sommer</b>			7 mal ab dem 16. April 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder	20 €	/ Nichtmitglieder 28 €
<b>TERMIN FREITAG (NEU - ab 6 Personen)</b>			freitags 8:30 - 9:30 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>			6 mal ab dem 13. Februar 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder	17 €	/ Nichtmitglieder 24 €
<b>Ort</b>			Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>			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

<b>TERMIN</b>	freitags 19:30 - 21:00 Uhr
<b>Kurs Frühling</b>	11 mal ab dem 16. Januar 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder 47 € / Nichtmitglieder 65 €
<b>Kurs Sommer</b>	10 mal ab dem 17. April 2026
<b>Kosten</b>	Mitglieder 42 € / Nichtmitglieder 59 €
<b>Ort</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Kursleitung</b>	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

<b>TERMIN</b>	montags 18:00 Uhr
<b>Kosten</b>	keine; Spende oder Mitgliedschaft willkommen
<b>Treffpunkt</b>	Absprache per WhatsApp: 0176/56795908
<b>Leitung</b>	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

<b>TERMIN</b>	montags 18:30 Uhr
<b>Dauer</b>	ca. 1 Stunde
<b>Kosten</b>	keine; Spende oder Mitgliedschaft willkommen
<b>Treffpunkt</b>	Bürgerhalle Ober-Beerbach
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:lauftreff@beerbach-in-bewegung.de">lauftreff@beerbach-in-bewegung.de</a>
<b>Leitung</b>	Bernd Morauf

# Kooperation mit “SzenenWechsel“

---



## Chill mal - am Ende der Geduld ist noch viel Pubertät übrig (Vortrag)

Wer Kinder in der Pubertät hat, der kennt die hitzigen Diskussionen über Schule, unaufgeräumte Zimmer und Helfen im Haushalt. Der weiß auch, WhatsApp ist überlebenswichtig – und Hygiene oft überschätzt. Jedenfalls aus der Sicht der Teenager. Unsere Kinder leben LAUT und wir haben oft nicht die LEISESTE Ahnung wie sie so ticken. Auf einmal sind wir peinlich, gemein und einfach nur nervig.

Diplom-Pädagoge, Autor und Pubertätsexperte Matthias Jung kommt mit seinem Programm den Erwachsenen und Eltern zur Hilfe. Er liefert Antworten auf Fragen, die Eltern bewegen. Eine einzigartige Mischung aus Sachverstand und Humor, faktenreich und äußerst unterhaltsam. Der lustigste Gedulds-Leidfaden: Nah am Alltag! Nah an den Eltern! Nah am Abenteuer Pubertät!

Datum: 27.03.2026

Zeit: 19 Uhr

Gebühr: 18 €; (BiB-)Mitglieder 15 €

Kursleitung: Matthias Jung, Diplom-Pädagoge, Autor

Ort: Gemeindehaus, Lindenstr. 6, Jugenheim

---

Nähere **Informationen und Anmeldung** unter:

[www.szenenwechsel-online.de](http://www.szenenwechsel-online.de)

Tel.: 06257/86633

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

# Kooperation mit “SzenenWechsel“

---



## DIY Check: Frühlingsstart für dein Fahrrad

Bereit für die erste Fahrradtour des Jahres? Mach dein Rad frühlingsfit! Der DIY-Check bietet dir eine gute Gelegenheit, dein Rad fit für den Frühling zu machen. Erfahrene Hobby-Schrauber stehen dir zur Seite, während du selbst Bremsen, Licht, Reifen und Kette überprüfst.

Keine Lehrstunde, sondern eine Gelegenheit, gemeinschaftlich zu schrauben oder mit Tipps und Tricks unterstützt zu werden. Vorkenntnisse brauchst du nicht - bring einfach dein Fahrrad und gute Laune mit. So startest du gut vorbereitet in die Fahrradsaison 2026.

Bitte mitbringen: Fahrrad, eventuell Ersatzteile

Datum: 18.04.2026

Zeit: 10 - 13 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten

Kursleitung: Catrin Vollhardt, Simon Forster

Ort: Remise im Hof des SzenenWechsel

---

Nähere **Informationen und Anmeldung** unter:

[www.szenenwechsel-online.de](http://www.szenenwechsel-online.de)

Tel.: 06257/86633

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

# Kooperation mit "SzenenWechsel"

---



## Sport mit Kinderwagen

Ihr wollt nach der Schwangerschaft wieder fit und aktiv werden und mit Bewegung in die neue und spannende Zeit starten? In diesem Kurs treffen wir uns an der frischen Luft und wagen uns gemeinsam an das Thema „Sport mit Kind“. Die Kursleiterin zeigt euch, wie ihr altbekannte Sportübungen mit dem Kinderwagen kombinieren könnt und gleichzeitig etwas für euch selbst und eure Gesundheit tut. Die Übungen sind so konzipiert, dass jede mitmachen kann und gefördert wird.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung (Sportklamotten) und Kinderwagen oder Trage

Der Kurs findet fortlaufend statt, nach jeweils 10 Kurstagen geht „eine Runde“ zu Ende. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind.

Datum: montags fortlaufend; 10x

Zeit: 09:30 - 10:30 Uhr

Gebühr: 48 €; Mitglieder 45 €

Kursleitung: Julia Reihs

Treffpunkt: vor Stadion, Sandstraße, Seeheim

---

Nähere **Informationen und Anmeldung** unter:

[www.szenenwechsel-online.de](http://www.szenenwechsel-online.de)

Tel.: 06257/86633

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

# Kooperation mit "SzenenWechsel"

---



## Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Mit viel Spaß und Spiel werden nach einem intensiven Aufwärmtraining auf Basis von Karatetechniken erste Grundlagen zur Verteidigung geübt. Kinder können hier nochmal intensiv die „Stopphand“, die sie aus der Schule schon kennen, umsetzen. Denn körperliche Verteidigung darf immer nur ein letztes Mittel in besonderen Situationen sein.

Im Anschluss lernen die Kinder und Jugendlichen Techniken, um Schubsen, Festhalten und sogar den Schwitzkasten abzuwehren. Am Ende des Kurses kann das Gelernte in freundschaftlichen Wettkämpfen ausprobiert werden.

Der Workshop findet in altersgerechten Gruppen statt.

Datum: 25.04.2026

Zeit: 10 - 13 Uhr

Gebühr: 10 € inkl. Getränk + Snack (bar vor Ort)

Kursleitung: Karl-Heinz Griebenow

Ort: Aula, Schuldorf Bergstraße

---

Nähere **Informationen und Anmeldung** unter:

[www.szenenwechsel-online.de](http://www.szenenwechsel-online.de)

Tel.: 06257/86633

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

# Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen

---



## Daniela Ackermann

“Es ist wunderbar, so nette und treue Kursteilnehmer:innen zu haben, und ich freue mich jede Woche auf die gemeinsame Bewegung, die Körper und Geist gut tut.”

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: [ackermanndj@me.com](mailto:ackermanndj@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](mailto: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. Seit meiner Kindheit begleitet mich die Freude an körperlicher Aktivität - und genau diese Begeisterung möchte ich an die Kinder im Ort weitergeben. Im Kinderturnen stehen für mich nicht nur die körperliche Entwicklung, sondern auch das gemeinsame Erleben, Entdecken und Ausprobieren im Mittelpunkt. Kinder lernen spielerisch, was ihr Körper kann, stärken ihr Selbstbewusstsein und entwickeln soziale Fähigkeiten.



Es ist mir ein großes Anliegen, den Kleinen Spaß an Bewegung zu vermitteln und sie liebevoll in ihrer Entwicklung zu unterstützen - mit Freude, Geduld und einem sicheren Rahmen zum Toben 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](mailto: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-Beebach  
Im Berggarten 7  
Tel.: 06257/86744  
mail: [atmung-und-bewegung@gmx.de](mailto:atmung-und-bewegung@gmx.de)  
homepage: [www.atmung-und-bewegung.de](http://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-Beebacher ihren Spaß haben und die Freude an Bewegung kennenlernen können, leite ich außerdem das Eltern-Kind-Turnen."



Ober-Beebach  
Im Berggarten 19  
Tel.: 0176/45978917  
mail: [cantilana@gmx.de](mailto:cantilana@gmx.de)

# Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen

---



## Teddy McGibbie

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



Steigerts

Steinreihe 18

Tel.: 0152/29477623

mail: [teddy@mcgibbie.de](mailto:teddy@mcgibbie.de)

homepage: [www.mcgibbie.de](http://www.mcgibbie.de) & [www.hallanshakers.de](http://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](mailto: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-Berbach 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-Berbach

Im Berggarten 30

Tel.: 06257/9699058

mail: [bib-qigong@web.de](mailto:bib-qigong@web.de)

homepage: [www.qigong.veramueller.de/kurse/](http://www.qigong.veramueller.de/kurse/)



## Peter Plößer

“Ich wurde 1956 in Ober-Berbach 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-Berbach

Tel.: 0176/56795908

mail: [peter.ploesser@unitybox.de](mailto: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-Berbach)

Tel.: 06257/86744

Info: [www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de)

Kontakt: [vorstand@beerbach-in-bewegung.de](mailto:vorstand@beerbach-in-bewegung.de)



## Unser Vorstand

---

Name	Kontaktdaten
Yvonne Albe	Außerhalb Ober-Berbach 12, Steigerts Tel. 0157/77560661 e-mail: <a href="mailto:y.albe@web.de">y.albe@web.de</a>
Daniela Ludwig	Im Berggarten 7, Ober-Berbach Tel. / Fax. 06257/86744 e-mail: <a href="mailto:atmung-und-bewegung@gmx.de">atmung-und-bewegung@gmx.de</a>
Bernd Morauf	Neutscher Str. 20a, Ober-Berbach Tel. 06257/85050 e-mail: <a href="mailto:bernd@morauf.de">bernd@morauf.de</a>
Bettina Pédurand	Ernstköfer Str. 15g, Ober-Berbach Tel. 06257/86147 e-mail: <a href="mailto:bettina.pedurand@arcormail.de">bettina.pedurand@arcormail.de</a>
Gerhard H. Wimmer	Neutscher Str. 3, Ober-Berbach Tel. 0170/7030604 e-mail: <a href="mailto:ghwimmer@gmx.de">ghwimmer@gmx.de</a>

# 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 Kurse 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)

D E \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_

## 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

12. Januar - 26. Juni 2026

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>8:30</b>					Vinyasa Yoga
<b>9:00</b>		Rehasport			
<b>10:00</b>		Rehasport			
<b>11:00</b>		Rückentraining		Musikalische Früherziehung	
<b>15:30</b>		Eltern-Kind-Turnen I			
<b>16:00</b>					
<b>16:30</b>		Eltern-Kind-Turnen II			
<b>17:00</b>					
<b>17:30</b>	Vinyasa Yoga		Rückenfit & Stretching		
<b>18:00</b>	Walking-Treff				
<b>18:30</b>	Lauftreff			Functional Fitness	
<b>19:00</b>			Qigong		
<b>19:30</b>	Wohltaten Rücken				Irish Dance
<b>20:00</b>				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](http://sparkasse-darmstadt.de)

 **Sparkasse  
Darmstadt**