

Beerbach in Bewegung e.V.

Sport & Kultur – Programmheft

BiB auf
Instagram

Augen und
Sehkraft

Tanzkurs für
Fortgeschrittene

NEU/AKTUELL

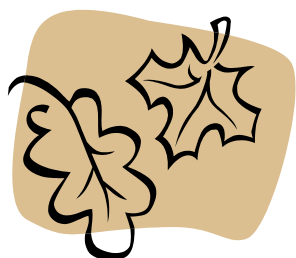
Biografie im
Lebenshaus®

Volkslieder
singen

Beerbach in B



ewegung



Programm Herbst & Winter 2026

10. August – 22. Dezember



Inhaltsverzeichnis

BiB-Allgemeines

Rückblick.....	5/6
Ausblick.....	7/8

Events

Vortrag: Ein Abend für deine Augen und Sehkraft.....	9
--	---

Kinderkurse

Teddys Rhythmuschule für Kinder.....	10
Eltern-Kind-Turnen.....	11

Musisches

Didgeridoo für Anfänger.....	12
Volkslieder singen.....	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
Biografie im Lebenshaus®.....	22
Irish Dance.....	23
Tanzkurs für Fortgeschrittene.....	24
Walking-Treff.....	25
Lauf-Treff.....	26

Kooperation mit "SzenenWechsel"

Schlafe mein Prinz*ES*schen schlaf ein.....	27
Selbstverteidigung für Erwachsene.....	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 2027

-  Redaktionsschluss: 20. November 2026
-  Erscheinungstermin / Verteilung: 29. Dezember 2026
-  Programmzeitraum: 13. Januar – 25. Juni 2027

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-Freizeit

Unsere diesjährige **BiB-Freizeit** stand unter dem Motto „Warum so weit reisen? Der Odenwald bietet doch genug tolle Ziele.“ So zog es uns diesmal zum Borstein hinter dem Felsenmeer, wo uns das Waldgasthaus für eine Nacht als Herberge diente.

Das Wetter spielte mit und wir konnten den ganzen Abend im Freien verbringen und beim Abendessen die Aussicht genießen.

Am nächsten Morgen ging es frisch gestärkt auf die Wanderung in unser geliebtes Bergdorf zurück.

Neugierig geworden? Dann gleich für 2027 vormerken!



Rückblick

Sommer an der Jakobshütte

Auch dieses Jahr, am 12.07.26, fand wieder unser BiB-Sommerfest statt. Bei bestem Sommerwetter konnten wir einen herrlichen Abend auf dem hierfür ideal geeigneten Gelände der Jakobshütte verbringen, das uns, liebevoll gepflegt vom hiesigen Verschönerungsverein, wieder zur Verfügung stand. Trotz Hitze und Urlaubszeit waren zahlreiche Mitglieder und Kursteilnehmer gekommen, und so gab es frohes Wiedersehen, gute Gespräche und regen Austausch. Die feinen mitgebrachten Salate und Desserts taten das ihre dazu - angenehmer lässt sich ein Sommerabend kaum gestalten!

Vielen Dank nochmals allen, die zum guten Gelingen beigetragen haben, sei es beim Vorbereiten oder Aufräumen, für's Mitbringen der vielen leckeren Beilagen, und vor allem natürlich unserem Grillmeister Frank, der uns trotz der ohnehin hohen Temperaturen unerschrocken mit feinem Gegrilltem verwöhnte.

So freuen wir uns bereits auf das nächste Sommerfest...



Ausblick



Neue Angebote

Wir freuen uns, in diesem Heft gleich **vier neue Angebote** ankündigen zu können:

Andrea Nowroth lädt in ihrem Kursangebot "**Biografie im Lebenshaus®**" dazu ein, die eigene Biografie bewusst in den Blick zu nehmen und den „roten Faden“ des Lebens neu zu entdecken. Die Reflexion vergangener Lebensabschnitte eröffnet neue Zukunftsperspektiven, stärkt die persönliche Entwicklung und fördert Veränderung, Lebensfreude und innere Klarheit.

Teddy McGibbie lädt zum gemeinsamen **Singen deutscher Volkslieder** ein. Begleitet von der Gitarre stehen die Freude an der Musik und das gemeinsame Erleben traditioneller Lieder im Mittelpunkt. Wir freuen uns auf dieses stimmungsvolle Kursangebot.

Nach langer Suche hat unser **Tanzkurs** eine neue Lehrerin gefunden. Wir freuen uns, dass in der Bürgerhalle wieder das Tanzbein geschwungen werden kann. Bei Interesse einfach bei Antje melden.

Am 22. Oktober gibt Susanne Kellner Einblicke in verschiedene Methoden, die die **Sehkraft und Augengesundheit** unterstützen. Neben der Theorie werden verschiedene praktische Übungen für einen bewussten Umgang mit den Anforderungen des heutigen Sehaltags vorgestellt.



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 auch euer Feedback, damit wir die Homepage immer besser in unser Vereinsleben integrieren können. Schaut gerne vorbei: <https://beerbach-in-bewegung.de>

Ausblick

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

Dieses Jahr findet unsere BiB-Adventsfeier **nicht** am letzten Freitag im November statt. Wir weichen auf den Samstag aus, damit die Feier nicht mit unserem Kursangebot kollidiert.. Alle Mitglieder, Kursleiter und Teilnehmer sind ganz herzlich eingeladen zu unserer Adventsfeier am **Samstag, den 21. November 2025 ab 19:00 Uhr** im **Raum Rottmannsdorf** in der Bürgerhalle.

Getränke und Essen stellt BiB. Wer unser Buffet noch mit Salat oder Nachtisch bereichern will, den werden wir bestimmt nicht daran hindern. Bitte tragt den Termin gleich in Euren Kalender ein!



Events



Vortrag: Ein Abend für Deine Augen und Sehkraft

Hat sich Deine Sehkraft in der letzten Zeit verschlechtert oder hast Du Probleme mit Deinen Augen wie Brennen, Müdigkeit, trockene Augen oder gar eine Augenerkrankung?

An diesem Abend erfährst Du die Zusammenhänge von gesundem Sehen mit alltäglichen Belastungen. Denn Sehen findet nicht nur mit den Augen, sondern in unserem zentralen Nervensystem statt.

Hier geht es aber nicht nur um Theorie, sondern wir lernen verschiedene Übungen für die Augen kennen und probieren sie aus.

Dieses **ganzheitliche Augentraining** kann die Sehkraft verbessern und die Selbstheilungskräfte aktivieren und gibt Dir ein persönliches Übungsprogramm an die Hand.



Termine und Informationen	
TERMIN	Donnerstag, 22. Oktober 2026, 19 Uhr
Dauer	2,5 Stunden
Kosten	15 €
Treffpunkt	Bürgerhalle Ober-Beerbach, Raum Rottmannsdorf
Auskunft & Anmeldung	Heilpraktikerin Susanne Kellner susanne.kellner@t-online.de

Kinderkurse



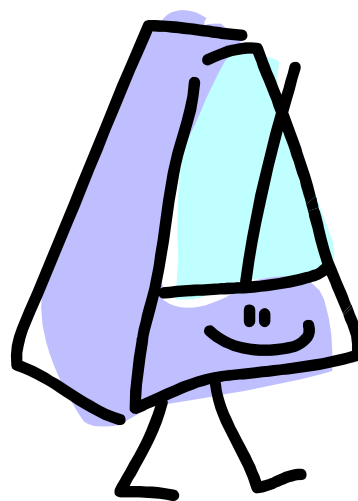
Teddys Rhythmusschule für Kinder

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	8 mal ab dem 10. August 2026		
Kosten	Mitglieder	18 € / Nichtmitglieder	23 €
Kurs Winter	10 mal ab dem 19. Oktober 2026		
Kosten	Mitglieder	22 € / Nichtmitglieder	28 €
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.



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 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	
TERMIN	Einmal pro Woche nach Absprache
Kurs Herbst	8 mal ab dem 10. August 2026
Kosten	Mitglieder 23 € / Nichtmitglieder 32 €
Kurs Winter	10 mal ab dem 19. Oktober 2026
Kosten	Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 39 €
Ort	Steinreihe 18, Auf dem Steigerts (bei Teddy) oder in der Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kursleitung	Teddy McGibbie

Musisches

Volkslieder singen

In diesem Kurs entdecken wir die Vielfalt traditioneller deutscher Volkslieder und bringen sie gemeinsam zum Klingen. Mit Gitarrenbegleitung lernen und singen wir bekannte und weniger bekannte Lieder, die über Generationen hinweg weitergegeben wurden und ein Stück kulturelles Erbe bewahren. Volkslieder erzählen Geschichten von Natur, Liebe, Reisen, Arbeit und Gemeinschaft und verbinden Menschen durch ihre eingängigen Melodien und Texte.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Singen haben – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Musik, das gemeinsame Erleben und das Kennenlernen der Hintergründe einzelner Lieder. Begleitet von Teddy McGibbie auf der Gitarre entsteht eine entspannte und gesellige Atmosphäre, in der traditionelle Musik lebendig wird.

Der Kurs findet samstags statt und lädt dazu ein, alte Melodien neu zu entdecken und gemeinsam zu singen.

Termine und Informationen			
TERMIN	samstags, nach Absprache		
Kurs Herbst	8 mal ab dem 15. August 2026		
Kosten	Mitglieder	23 € / Nichtmitglieder	32 €
Kurs Winter	10 mal ab dem 24. Oktober 2026		
Kosten	Mitglieder	28 € / Nichtmitglieder	39 €
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, 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	
TERMIN 1	dienstags 9:00 - 10:00 Uhr
TERMIN 2	dienstags 10:00 - 11:00 Uhr
Kurs Herbst	6 mal ab dem 11. August 2026
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 17 € / Nichtmitglieder 24 €
Kurs Winter	10 mal ab dem 20. Oktober 2026
Kosten	Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 39 €
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 10. August 2026		
Kosten	Mitglieder	17 € / Nichtmitglieder	24 €
Kurs Winter	10 mal ab dem 19. Oktober 2026		
Kosten	Mitglieder	28 € / Nichtmitglieder	39 €
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 11. August 2026		
Kosten	Mitglieder	17 € / Nichtmitglieder	24 €
Kurs Winter	10 mal ab dem 20. Oktober 2026		
Kosten	Mitglieder	28 € / Nichtmitglieder	39 €
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 26. August 2026		
Kosten	Mitglieder	17 € / Nichtmitglieder	24 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 21. Oktober 2026		
Kosten	Mitglieder	26 € / Nichtmitglieder	36 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach		
Kursleitung	Daniela Ackermann		

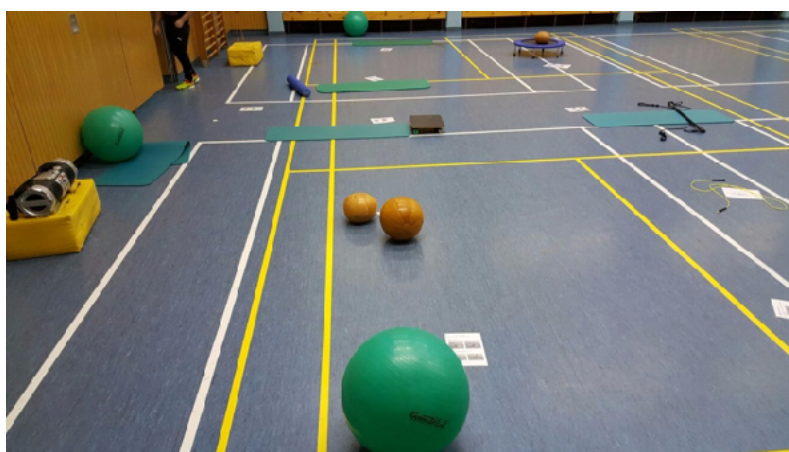
Bewegung & Gesundheit

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 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	
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 Seite 32.

Termine und Informationen	
TERMIN	mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr
Kurs Herbst	8 mal ab dem 12. August 2026
Kosten	Mitglieder 36 € / Nichtmitglieder 48 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 21. Oktober 2026
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. 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			
TERMIN MONTAG	montags 17:15 - 18:15 Uhr		
Kurs Herbst/Winter	12 mal ab dem 31. August 2026		
Kosten	Mitglieder	34 € / Nichtmitglieder	47 €
TERMIN DONNERSTAG	donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr		
Kurs Herbst/Winter	13 mal ab dem 27. August 2026		
Kosten	Mitglieder	37 € / Nichtmitglieder	51 €
TERMIN FREITAG	freitags 8:30 - 9:30 Uhr		
Kurs Herbst/Winter	12 mal ab dem 28. August 2026		
Kosten	Mitglieder	34 € / Nichtmitglieder	47 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach		
Kursleitung	Caro Dalinger		

Bewegung & Gesundheit



Biografie im Lebenshaus® – Choreographie deines Lebens

Bewegung + Gesundheit – zwei Hauptelemente von BiB. Für ein gutes, langes Leben bedarf es allerdings nicht nur einer einigermaßen stabilen Gesundheit, sinnvoller Ernährung sowie körperlicher Bewegung und Einbindung in eine lebensdienliche Umgebung. Auch eine sinnbringende Gestaltung unserer verschiedenen Lebensabschnitte, sei es in der Familie oder im Beruf, ist notwendig. Im Laufe unseres Lebens erfahren wir Krisen bzw. haben Fragen an unser Leben, die wir uns selbst oft nicht beantworten können.

Die **Biografie im Lebenshaus®** lädt uns zu einer inneren Bewegung ein, die einzelnen Lebensräume mit ihren jeweiligen Träumen, Wendepunkten, Herausforderungen und Krisen anzuschauen. Wir entdecken im konkreten Rückblick der einzelnen Lebensabschnitte nicht nur Gesetzmäßigkeiten, sondern nehmen den „roten Faden“ unseres Lebensweges neu wahr. Die Sinnhaftigkeit unseres Weges wird deutlich, Belastendes darf losgelassen werden. Lebensfreude und Leichtigkeit werden zur neuen Basis für deinen Weg.

Der Blick auf die eigene Biografie öffnet neue Zukunftsräume und ist eine wunderbare, hilfreiche Unterstützung, sich von bislang ungeklärten Themen zu befreien – sie schafft Motivation für Veränderung! Die persönlichen Themen werden selbstverständlich im geschützten Raum der Gruppe so dargestellt, dass sich jeder sicher und gut fühlt.

Termine und Informationen			
TERMIN	donnerstags 18:30 - 21:00 Uhr		
Kurs Herbst/Winter	5 mal ab dem 24. September 2026		
Kosten	Mitglieder	200 € / Nichtmitglieder	200 €
Ort	EntspannungsWerkstatt Schulstraße 5 in Seeheim (Parken schräg gegenüber am neuen Rathaus)		
Anmeldung	hallo@andrianowroth.de		
Kursleitung	Andrea Nowroth		

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	7 mal ab dem 14. August 2026		
Kosten	Mitglieder	20 € / Nichtmitglieder	28 €
Kurs Winter	9 mal ab dem 23. Oktober 2026		
Kosten	Mitglieder	26 € / Nichtmitglieder	36 €
Ort	Bürgerhalle Ober-Beerbach		
Kursleitung	Corinna Knöll		

Bewegung & Gesundheit

Tanzkurs für Fortgeschrittene

Nach Jahren hat die Suche endlich ein Ende. Wir haben eine neue Tanzlehrerin! Endlich geht es wieder los!

Nach Absprache treffen wir uns in der Regel 14-tägig mit unserer Tanzlehrerin in der Bürgerhalle, um alte Tanzkenntnisse aufzufrischen und neue Figuren aus (fast) allen Tänzen dazulernen.

Bei Interesse einfach nachfragen!

Tanzwillige wenden sich an:

Antje64342@googlemail.com

oder

06257/81602,

um Genaueres zu erfahren.



Termine und Informationen	
TERMIN	montags 20:30 Uhr - 22:00 Uhr
Treffpunkt	Bürgerhalle Ober-Beerbach
Kosten	Mitgliedschaft erwünscht Gebühr hängt von der Teilnehmerzahl ab
Ansprechpartnerin	Antje Lauer-Loch

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"



Schlafe mein Prinz*ES*schen schlaf ein

Kann man Schlafen lernen? Ein bisschen Theorie und viel Schlafen. Ja wir lernen Schlafen – Einschlafen, Durchschlafen, Power-Nap, Tiefen- Innehalten und Gedankenkontrolle. Und viele Anregungen, wenn es mit dem Einschlafen doch einmal

nicht so klappt. Vielleicht wirst du nicht „über Nacht“ zur Superschläferin / zum Superschläfer, aber du hast einen Plan wie du es werden kannst.

Bitte mitbringen: zwei Decken, ein Kissen, dein Kuscheltier – du hast keines? Dann wird es Zeit. Du wirst erfahren warum!

Datum: Sa, 07.11.2026

Zeit: 14:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 65 € · Gebühr (BiB-)Mitglied: 60 €

Kursleitung: C. Tilmann, Heilpraktiker-Traumatherapie

Ort: Heilpraxis, Haydnweg 7, Seeheim

Anmeldeschluss: 30.10.2026



Selbstverteidigung für Erwachsene

In diesem Training wird Körper und Geist gleichzeitig gefordert und gefördert. Durch das Erlernen verschiedener Karate-Techniken werden Mut und Selbstvertrauen gesteigert.

Nach einem intensiven Aufwärmtraining auf Basis von Karatetechniken werden erste Grundlagen zur Verteidigung geübt. Die Teilnehmenden lernen Schwachstellen von Angreifenden kennen und wie sie sich bei Übergriffen zur Wehr setzen können. In gemeinsamen Übungen wird das Gelernte ausprobiert.

Datum: Sa, 19.09.2026

Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

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

Kursleitung: Karl-Heinz Griebenow

Ort: Aula, Schuldorf Bergstraße

Anmeldeschluss: 14.09.2026

Nähere **Informationen und Anmeldung** unter:

www.szenenwechsel-online.de

Tel.: 06257/86633

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



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. 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!“

Susanne Kellner

Seit über zehn Jahren arbeite ich in meiner Heilpraxis mit klassischer Homöopathie, mit Phytotherapie, mit orthomolekularer Medizin für Mensch und Tier und bin Schmerztherapeutin mit Ausbildung nach Liebscher&Bracht. Ein wichtiges Thema im Gesundheitsbereich ist für mich die Prävention und das, was Patienten für sich (oder auch ihre Tiere) tun können, um das Wohlbefinden zu steigern oder gesundheitliche Probleme auf natürliche und tiefgreifende Art zu verbessern. Man kann vieles tun – packen wir es an :-)



Heilpraxis Susanne Kellner

An der Stadtmühle 4

Bensheim

Telefon: 0151 23609801

mail: susanne.kellner@t-online.de

Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen

Corinna Knöll

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

Seit über 10 Jahren vermittele ich Tänzerinnen und Tänzer, Anfängern sowie 'alten Hasen' Grundwissen und Techniken des irischen Tanzes und freue mich, Tänzer und Tänzerinnen auf ihren ersten Schritten 'one, two, three' bis zum schwierigen 'klick' zu begleiten.“



Groß-Umstadt

Raibacher Tal 44

Tel.: 01781917440

mail: corinna.knoell@gmx.de

Daniela Ludwig

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

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



Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel.: 06257/86744

mail: atmung-und-bewegung@gmx.de

homepage: www.atmung-und-bewegung.de

Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen

Lina Ludwig

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



Ober-Beerbach

Im Berggarten 19

Tel.: 0176/45978917

mail: cantilana@gmx.de

Teddy McGibbie

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



Steigerts

Steinreihe 18

Tel.: 0152/29477623

mail: teddy@mcgibbie.de

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

Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen

Bernd Morauf

"Ein Leben ohne Sport ist für mich undenkbar. Von der leistungssportlich betriebenen Leichtathletik in der Jugend habe ich mich dem stressfreien Freizeitsport zugewandt (Jogging, Mountainbiking, Triathlon, Ski). Wenn Ober-Beerbach noch mehr "in Bewegung" kommen will, biete ich gern weitere Sport-Treffs an."

Ober-Beerbach
Neutscher Str. 20A
Tel.: 06257/85050
mail: bernd@morauf.de



Vera Müller

"Für mich ist Qigong mehr als ein langjähriges Hobby – es ist fester Bestandteil meines Alltags: Ausgleich und Energietankstelle zugleich.

Seit 2010 unterrichte ich meine Lieblingsübungen in Ober-Beerbach und freue mich über viele teils langjährige TeilnehmerInnen und dass immer wieder neue Interessierte dazu kommen. Meine Ausbildungen erhielt ich bei der Deutschen Qigong Gesellschaft und auch bei chinesischen Lehrern, z.B. Stilles Qigong bei Zhi-Chang Li und Spontanes Qigong bei Yong Zhi Chen. Regelmäßig besuche ich Kurse bei verschiedenen Lehrern, die mich auf meinem Weg weiterbringen, lerne dazu und bin immer wieder begeistert von der Wirkung und Vielfalt der Übungen."

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



Unsere KursleiterInnen & ReferentInnen



Andrea Nowroth

Seit 26 Jahren lebe ich mit meiner Familie im schönen Ober-Beerbach, wo ich auch meine psychologische Beratungspraxis habe.

Als ausgebildete psycholog. Beraterin, Mediatorin, und BIL-Coach (Biografie im Lebenshaus®) begleite und unterstütze ich Einzelpersonen, Paare, Familien sowie Menschen in Teams, die in schwierigen Lebens- bzw. Arbeitssituationen feststecken. Weitere Arbeitsfelder sind Trauer- und Traumabewältigung mit der EMDR-Methode sowie Burnout-Prophylaxe mit dem Ziel, gemeinsam Wege aus Erschöpfungsspiralen zu finden.



Ober-Beerbach

Im Mühlfeld 29

Tel.: 0157/78258990

hallo@andreanowroth.de

www.andreanowroth.de



Peter Plößer

“Ich wurde 1956 in Ober-Beerbach geboren und habe keine sportlichen Talente. Trotzdem bewege mich gerne in der Natur! Vor einigen Jahren habe ich Nordic-Walking für mich entdeckt und dann später auch das Radfahren mit einem E-Bike. In der Gruppe Sport zu treiben, macht immer mehr Spaß!

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



Ober-Beerbach

Tel.: 0176/56795908

mail: peter.ploesser@unitybox.de

Informationen & Anmeldung

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

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

Beerbach in Bewegung e.V.

c/o Daniela Ludwig

Im Berggarten 7

64342 Seeheim-Jugenheim (OT Ober-Beerbach)

Tel.: 06257/86744

Info: www.beerbach-in-bewegung.de

Kontakt: vorstand@beerbach-in-bewegung.de



Unser Vorstand

Name	Kontaktdaten
Yvonne Albe	Außerhalb Ober-Beerbach 12, Steigerts Tel. 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

10. August - 22. Dezember 2026

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30					Vinyasa Yoga
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					
17:30	Vinyasa Yoga		Rückenfit & Stretching		
18:00	Walking- Treff				
18:30	Lauftreff			Functional Fitness / Biografie im Lebenshaus	
19:00			Qigong		
19:30	Wohltaten Rücken				Irish Dance
20:00				Vinyasa Yoga	
20:30	Tanzkurs				

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**