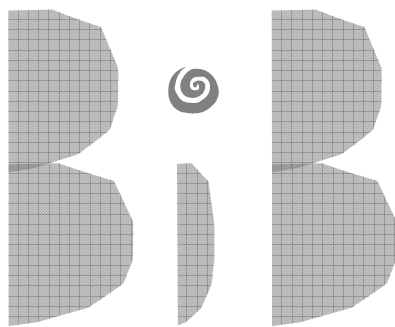


Beerbach in

B e w e g u n g



Klang und Rhythmus

Musikalische Früherziehung

für Kinder von 4-6 Jahren

Schulung der Sinne: hören, fühlen, singen, bewegen. Wir spielen auf Xylophonen, Trommeln und Rasseln zu kleinen Geschichten, machen Spiele mit Bewegung und Musik. Im zweiten Jahr üben wir auch Rhythmus und erste Notenwerte. Wir bauen kleine Trommeln aus Tontöpfen. Im letzten Halbjahr beginnen wir auf dem Xylophon oder der kleinen Harfe mit kleinen Melodien und der Tonleiter.

Zweimal jährlich bereiten wir eine kleine Aufführung für Eltern, Verwandte und Freunde vor: im Sommer ein kleines Theaterstück mit Liedern und Musik, im Winter ein Krippenspiel.

Das erste Jahr endet Ostern 03; das zweite beginnt nach den Osterferien.

Treffpunkt: Samstags von 10 - 11 Uhr
im evang. Gemeindehaus
(nicht während der Schulferien)
Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters
Kosten (monatlich): Mitglieder € 21,00
Nichtmitglieder € 25,00

Tänze und Lieder aus Europa ***NEU***

für Kinder von 6-12 Jahren

Wir machen eine Entdeckungsreise durch Europa. Ihr werdet etwas erfahren über die verschiedenen Länder Europas, und wir üben ihre Tänze, Lieder und Rhythmen.

Treffpunkt: Samstags von 11:15 - 12:15 Uhr
(10 mal, ab 19. Oktober)
im evang. Gemeindehaus
Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters
Kosten: Mitglieder € 21,00
Nichtmitglieder € 25,00

...und im November könnt Ihr am Workshop „Schattenspiel“ teilnehmen ***NEU***

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

Am 9. und 10. November hören wir eine Geschichte, basteln Figuren für das Schattenspiel und üben die Musik (mit Blockflöte, Xylophon, Trommeln, Gesang).

Am Sonntagnachmittag folgt dann die Aufführung unseres Schattenspiels für Eltern und andere Interessierte. Einige Kinder werden dabei die Beleuchtung bedienen, andere die Figuren oder die Musikinstrumente.

Treffpunkt: Bürgerhalle
Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters
Kosten: Mitglieder € 20,00
Nichtmitglieder € 30,00

Schnupperwoche
14.-19. Oktober

Herbst/Winter 2002

Gesundheit und Bewegung

Wohltaten für den Rücken

Dieser Kurs ermuntert uns zu einem bewußteren Umgang mit unserem Rücken. Es ist nicht schwer, es unserem Rücken leichter zu machen! Wahrnehmungsübungen helfen uns, ein Gefühl für unsere Haltung zu entwickeln, mit funktioneller Gymnastik stärken wir unseren Rücken. Wir sprechen auch über die Ursachen von Rückenbeschwerden und über Möglichkeiten zur Vorbeugung und Linderung.

Treffpunkt: mittwochs, 10 - 11:30 Uhr
(10 mal, ab 16. Oktober)
im evang. Gemeindehaus

Kursleiterin: Daniela Ludwig

Kosten: Mitglieder € 40,00
Nichtmitglieder € 57,00

Fit durch's Jahr

Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren wir in einem abwechslungsreichen Programm - mal mit, mal ohne Handgeräte. Schwerpunkte ergeben sich aus den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen.

Treffpunkt: dienstags, 11 - 12 Uhr
(10 mal, ab 15. Oktober)
in der Bürgerhalle

Kursleiterin: Daniela Ludwig

Kosten: Mitglieder € 24,00
Nichtmitglieder € 34,00

Beckenbodentraining

Wir wollen den Beckenboden - vielen eine recht unbekannte Körperregion - mit kleinen, leicht anwendbaren Übungen erspüren, kräftigen und entspannen. Dabei spielt der Atem eine besondere Rolle. Ein starker Beckenboden kann vielen gesundheitlichen Problemen vorbeugen oder sie lindern, z.B. Senkungsbeschwerden und Inkontinenzproblemen.

Treffpunkt: donnerstags, 10 - 11 Uhr
(10 mal, ab 17. Oktober)
im evang. Gemeindehaus

Kursleiterin: Daniela Ludwig

Kosten: Mitglieder € 24,00
Nichtmitglieder € 34,00

Freier Lauftreff

Freie Laufgruppe für den Vormittag (ohne Begleitung)

Treffpunkt: meistens an der Bürgerhalle
freitags, 9 - 10 Uhr

Kosten: keine

Da wir den Treffpunkt variieren, um auch in Neutsch oder Steigerts loslaufen zu können, bitten wir Neueinsteiger sich vorher bei Sabine Schwab (Tel.85793) zu melden.

Gesundheit und Bewegung

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. Untrainierte AnfängerInnen werden während der gesamten Zeit betreut.

Treffpunkt: an der Bürgerhalle
dienstags, 14:45 - 15:45 Uhr
donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Kursleiterin: Daniela Ludwig

Kosten: keine

Lauftreff

Der lockere Treff für Leute, die abends nichts Besseres zu tun haben, als gemeinsam durch den Wald zu joggen und sich dabei zu unterhalten. Wir laufen auf acht landschaftlich reizvollen Rundstrecken durch den Naturpark Odenwald. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise zu den Sehenswürdigkeiten der Ober-Beerbacher Umgebung (Biberwoog, Altes Schloß, Lindwurm, Schlößchen, Tannenberg, Steigerts, Neutscher Irr).

Für NeueinsteigerInnen eignet sich der Walking-Treff, um die entsprechende Grundkondition aufzubauen.

Treffpunkt: an der Bürgerhalle
samstags, 15:30-16:30 Uhr (Okt.-März)
montags, 18:30-19:30 Uhr (April-Sept.)

Kursleiter: Bernd Morauf

Kosten: keine

Abnehmen und sich wohlfühlen ***NEU***

Wir lernen die psychischen, psychosomatischen und stoffwechselbedingten Ursachen des Übergewichts kennen; erfahren, welche Rolle dabei der Bewegungsmangel spielt, und wir erhalten Hilfen zur Überwindung falschen Bewegungs- und Eßverhaltens. Informationen und viele praktische Tipps über gesunde Ernährung, Sport und Entspannung/Streßbewältigung reichern das Angebot an. Zudem erhält jeder Teilnehmer eine Anleitung zur individuellen Speiseplangestaltung bzw. zu einem maßvollen Bewegungsprogramm.

Kostenloser Einführungsvortrag in Zusammenarbeit mit der BARMER Ersatzkasse am Mittwoch (23. Oktober) um 19:30 Uhr im evang. Gemeindehaus.

(incl. Getränke und einem kleinen Imbiss)

Treffpunkt: mittwochs, 19:30 - 21 Uhr
(7 mal, ab 30. Oktober)
im evang. Gemeindehaus

Kursleiterinnen: Barbara Schweickert+Daniela Ludwig

Kosten: Mitglieder € 75,00
Nichtmitglieder € 85,00

Die Krankenkassen erkennen in der Regel den präventiven Charakter des Kurses an und übernehmen 80% der Kurskosten.

Kunst und Gestaltung

Expressives Gestalten mit Acrylfarben ***NEU***

Auch wer noch keine oder wenig Erfahrung mit den Farben hat und sich angesprochen fühlt, sollte das Experiment wagen.

Treffpunkt: dienstags, 20 - 21:30 Uhr
(8 mal, ab 15. Oktober)
im Hausatelier, Erbacher Str. 1

Kursleiterin: Ilse Schneider

Kosten: Mitglieder € 45,00
Nichtmitglieder € 60,00
zzgl. Materialkosten



Kinder und Jugend

English for our little ones

Basierend auf dem Konzept der Spielsprachschule „Abrakadabra“ wollen wir 5 - 8jährigen einen Einstieg in die englische Sprache vermitteln. Spielerisch und ohne Zwang sollen die Kinder ihr naturgegebenes Sprachtalent ergründen und nutzen, um erste englische Begriffe zu erlernen.

Treffpunkt: mittwochs, 15 - 16 Uhr
(10 mal, ab 16. Oktober)
Bürgerhalle, Raum Rottmannsdorf

Kursleiterin: Antje Lauer-Loch

Kosten: Mitglieder € 29,00
Nichtmitglieder € 41,00

Expeditionen in den Wald - junge Forscher unterwegs

Die jungen Forscher erkunden den Wald nach ganz unterschiedlichen Themen. So beschäftigen wir uns unter anderem mit Waldtieren und Pflanzen, betätigen uns als „Jäger“ und Sammler und basteln mit Naturmaterial, das sich im Wald finden läßt. Wir lernen die unterschiedlichen Bäume kennen und erkunden einen Bachlauf bis zur Quelle.

Treffpunkt: donnerstags, 15 - 16:30 Uhr
(10 mal, ab 17. Oktober)
bei D. Ludwig, Im Berggarten 7

Kursleiterin: Daniela Ludwig

Kosten: Mitglieder € 37,00
Nichtmitglieder € 52,00

Kinder und Jugend

Entspannung und Stilleübungen für Kinder

Was nützt das den Kindern?, fragen Sie sich vielleicht. Noch schlechter als Erwachsene können Kinder die heute fast „normale“ Reizüberflutung, Hektik u. Streß verarbeiten. Entspannungs- und Stilleübungen helfen ihnen, Unruhe abzubauen, Konzentrationsschwierigkeiten zu überwinden, gelassener und zufriedener zu werden.

Die Kinder lernen bei den Übungen, sich zu sammeln, Bei einer Sache zu verweilen. Kindliche Fähigkeiten wie zuzuhören, innere Bilder zu produzieren, etwas mit den Sinnen zu „tun“, werden gefördert.

Treffpunkt: im evang. Gemeindehaus
montags 16 - 17 Uhr
für die 4-7 jährigen
(10 mal, ab 14. Oktober)
montags 17:15 - 18:15 Uhr
für Kinder ab 8 Jahren
(10 mal, ab 14. Oktober)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

Kosten: Mitglieder € 17,00
Nichtmitglieder € 24,00

Judo für Anfänger ***NEU***

Ein Kampfsport, bei dem Kinder ihre Kräfte messen und Fairness üben können.

Mit Hr. Hörr konnte ein erfahrener Trainer gewonnen werden.

Treffpunkt: mittwochs, 16:30 - 18 Uhr
für die 7-9 jährigen
mittwochs, 18 - 19:30 Uhr
für die 10-13 jährigen
(12 mal, ab 30. Oktober)
in der Bürgerhalle

Kursleiter: Jörg Hörr

Kosten: Mitglieder € 45,00
Nichtmitglieder € 60,00



Unsere KursleiterInnen

Jörg Hörr

„Seit meinem 15. Lebensjahr betreibe ich Judo und heute 45-jährig bin ich immer noch davon begeistert und überzeugt, daß dieser faire Kampfsport sowohl den Körper, wie auch den Geist von Groß und Klein schulen kann. Zur Zeit bin ich beim TSV Pfungstadt Judotrainer und Abteilungsleiter.

Ich habe den 3.DAN (Meistergrad) und würde gerne in Ober-Beerbach Kinder und Jugendliche für diesen Sport schulen und begeistern.“

Jörg Hörr lebt in Reinheim, Tel. 06162/912789

Unsere KursleiterInnen

Mariella Frank-Pieters

„Nach meiner beruflichen Tätigkeit als Grundschullehrerin in den Niederlanden habe ich freiberuflich viel Erfahrung gesammelt im Bereich Musik und Bewegung. Meine Instrumente sind Blockflöte, Harfe und Geige. Weitergebildet habe ich mich in Rhythmik und Tanz. Seit 5 Jahren gebe ich mit viel Freude Kurse in musikalischer Früherziehung und leite derzeit die Blockflötengruppen der Ober-Beerbacher Kirchengemeinde. Gelegentlich begleite ich das Programm einiger Märchenerzählerinnen auf meiner Harfe.“

Mariella Frank-Pieters wohnt in Alsbach-Hähnlein, Tel. 06257 / 7325, e-mail an jojonaja@gmx.net .

Ilse Schneider

„Als Kunsterzieherin bin ich malerisch wie bildhauerisch tätig und möchte zur Bewegung auch noch die Farbe und die Form ins Ober-Beerbacher Leben bringen. In und mit Farben zu leben ist ein Urbedürfnis des Menschen. Zu gestalten und schöpferisch tätig zu sein regt an, erfreut und macht zufrieden. Es entsteht etwas ganz Eigenes.“
Ilse Schneider wohnt in Ober-Beerbach, Erbacherstr.1 , Tel./Fax-Nr. 06257 / 5792.

Daniela Ludwig

Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Zusatzqualifikationen in Elementarem Tanz und Entspannungstechniken (Autogenes Training, Funktionelle Entspannung) „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.“
Daniela Ludwig wohnt in Ober-Beerbach, Im Berggarten 7, Tel. 06257 / 86744, e-mail an dani-ralf.ludwig@t-online.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, Squash, Badminton, Tennis, Triathlon, Ski). Wenn Ober-Beerbach noch mehr „in Bewegung“ kommen will, biete ich gern weitere Sport-Treffs an, wie z.B. Mountainbiking.“

Bernd Morauf ist Dipl.-Mathematiker und wohnt in Ober-Beerbach, Im Berggarten 17a, Tel. 06257 / 85050, e-mail an mail@morauf.de .

Antje Lauer-Loch

„Durch die Mitarbeit bei der Spielsprachenschule „Abrakadabra“ und dem Spaß an fremden Sprachen entstand der Gedanke, auch „unseren Kleinen“ einen spielerischen Zugang zum Englischen vor Ort anzubieten.“
Antje Lauer-Loch wohnt in Ober-Beerbach, Otto-Hahn-Str. 8, Tel. 06257 / 81602.

Unsere KursleiterInnen

Barbara Schweickert

„Ich habe in Giessen Ernährungswissenschaften studiert und war viele Jahre als Lehrerin an einem beruflichen Gymnasium in Freiburg tätig. Ich habe bei Krankenkassen und VHS unterrichtet und mich dann 1988 in meiner Praxis in Alsbach selbständig gemacht. Vielen Menschen konnte ich bei der Ernährungsumstellung behilflich sein.“

Barbara Schweickert wohnt in Jugenheim und ist unter 904578 oder 68620 zu erreichen.

Beerbach in Bewegung e.V.

Wir über uns / Formales

Unseren Verein Beerbach in Bewegung e.V. haben wir am 1. Februar 2002 mit 11 Mitgliedern gegründet. Inzwischen sind wir fast viermal so viele und freuen uns auf weitere Mitglieder, damit noch mehr Bewegung auch in´s Vereinsleben kommt!

Aus den ersten Kurszyklen haben wir viele Erfahrungen gesammelt, Wünsche aufgegriffen und eigene Ideen weiter reifen lassen. All dies ist in unser neues Herbst/Winterprogramm eingeflossen. Wir hoffen, damit das Interesse und die Neugier der Ober-Beerbacher zu wecken und die Lust auf´s Mitmachen und Wohlfühlen.

SCHNUPPERWOCHE vom 14. bis 19. Oktober

In der ersten Woche unseres Programms bieten wir Ihnen die Gelegenheit zu einem kostenlosen Reinschnuppern in alle Kurse.

Weitere Info´s zu Sonderveranstaltungen gibt´s auch im Internet unter www.beerbach-in-bewegung.de bzw. auf Aushängen.

Anmeldungen

zu Kursen richten Sie bitte an die entsprechenden Kursleiter oder per e-mail an mail@beerbach-in-bewegung.de . Anmeldeformulare gibt´s auch unter www.beerbach-in-bewegung.de .

Mitgliedschaft

Infos dazu und Beitrittserklärungen gibt´s ebenfalls über´s Internet www.beerbach-in-bewegung.de oder bei Daniela Ludwig (Tel. 06257 / 86744).

Die **Jahresbeiträge**: Kinder bis 5 J. werden beitragsfrei aufgenommen, Kinder u. Jugendliche zahlen € 24,-, Erwachsene mit Ermäßigung (Auszub., SchülerInnen, StudentInnen, RentnerInnen, etc.) € 36,-, Erwachsene (Regelbeitrag) € 48,-, Familien zahlen den Regelbeitrag von € 72,-. Sonstige Ermäßigungsgründe bitte mit dem Vorstand absprechen. Mitglieder zahlen bei Kursen und Veranstaltungen den jeweils reduzierten Preis.

Bankverbindung

Beerbach in Bewegung e.V. hat sein Vereinskonto bei Stadt- u. Kreissparkasse Darmstadt, BLZ 508 501 50, Konto-Nr. 24 006 085.