

www.beerbach-in-bewegung.de

*** Neu ***

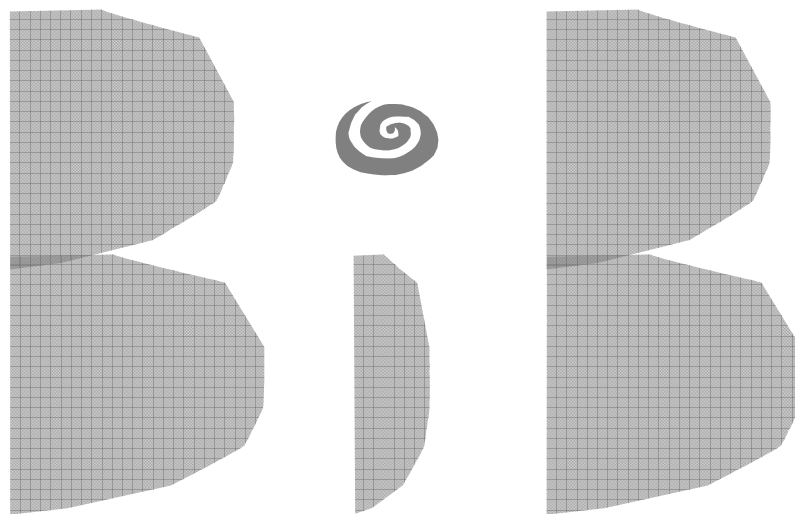
Karate + Akrobatik

Walking für Fortgeschrittene

English for our little ones

Filzen

Beerbach in B



e
w
e
g
u
n
g

Herbst 2004

Unsere Angebote im Überblick (September-Oktober 2004)

Kunst und Gestaltung

- | | | |
|---|-------------------------------------|----|
| ☉ | Musikalische Früherziehung (Kinder) | 8 |
| ☉ | Kreatives Basteln (Kinder) | 9 |
| ☉ | Filzen | 10 |

BILDUNG

- | | | |
|---|--------------------------------------|----|
| ☉ | Englisch für Wiederanfänger | 11 |
| ☉ | English for our little ones (Kinder) | 12 |

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Wohltaten für den Rücken	13
☉ Fit durch's Jahr	14
☉ Fitnessstraining + Skigymnastik	15
☉ Autogenes Training	16
☉ Walking für Fortgeschrittene	17
☉ Walkingkurs für Einsteiger	18
☉ Walking-Treff	19
☉ Lauftreff	20
☉ Badminton-Treff	21
☉ Akrobatik (Kinder)	22
☉ Waldkinder (Kinder)	23
☉ Sport, Spiel, Spannung, Spaß (Kinder)	24
☉ Karate (Kinder)	25
☉ Ringtennis (Jugend)	26

RÜCKBLICK

2. Beerbach-Triathlon

Die Bedingungen für unseren diesjährigen Triathlon waren ja leider nicht die besten: ein verregneter Juni und Juli, kaum ein Tag, an dem man ins Schwimmbad hätte gehen können. Und dann auch noch angesagte arktische Temperaturen und Regen fürs Triathlon-Wochenende. Dass dann aber dennoch so viele unerschrockene Triathleten auftauchten, hat uns sehr gefreut. Auch die Kinder ließen sich vom schlechten Wetter nicht beirren und hatten wieder voller Eifer teilgenommen. Und sogar die Sonne ließ sich schließlich sehen. Bei den Erwachsenen dominierte dieses Jahr deutlich der Sportsgeist, vor allem bei den Männern wurden wesentlich bessere Zeiten als im letzten Jahr erzielt. Aber: die magische Grenze der halben Stunde wurde noch nicht „geknackt“ (O-Ton ein Teilnehmer)!

Zuschauer, Helfer und Triathleten konnten sich anschließend bei Gegrilltem stärken und die große Kuchentheke genießen. Von dort hatte man auch eine hervorragende Sicht auf das Kistenklettern, die Riesenattraktion für die Kinder.

Weniger Mut als Geschicklichkeit war hingegen bei der Wurffigur der Ringtennis-Abteilung gefragt.

Und so wollen wir uns noch mal ganz herzlich bei allen Helfern, Sponsoren und dem Schwimmbadverein bedanken!



AUSBLICK

Information

Mehr Bewegung in den Kindergarten

Seit Mai findet im Rahmen des Projektes „Mehr Bewegung in den Kindergarten“ eine zusätzliche Bewegungsstunde für die Kindergartenkinder statt. Jeden Donnerstag werden die Kinder in 2 Gruppen in die Bürgerhalle gebracht, in der sie mit Dani Ludwig toben, turnen und vor allem Spaß haben.

Die Initiative dazu ging vom Elterbeirat aus und wurde von den Erzieherinnen gerne aufgegriffen. Denn allen ist klar: Bewegung spielt gerade für die Entwicklung von kleinen Kindern eine sehr große Rolle. So soll den Kindern durch dieses zusätzliche Bewegungsangebot zu den bestehenden täglichen Bewegungsphasen der Spaß an Bewegung und Spiel und die Freude am bewegten Umgang mit dem eigenen Körper nahe gebracht werden. Denn eine Vielzahl von aktuellen Untersuchungen haben eindeutig festgestellt: Bewegung ist nicht nur wichtig für die motorische, sondern auch ganz stark für die geistige, die soziale und die emotionale Entwicklung der Kinder. Durch das Einbinden der Bewegungsstunden in den Kindergartenalltag ist eine enge Zusammenarbeit und ein Austausch zwischen Übungsleiterin und Erzieherinnen möglich, der den Kindern sowohl im Kindergarten als auch in der Turnhalle eine optimale Förderung und Entfaltung ermöglicht.

Eingebettet ist dieses Projekt in die Initiative „Mehr Bewegung in den Kindergarten“ der Sportjugend Hessen, die entstehende Kooperationen zwischen Kindergärten und Sportvereinen unterstützt.

AUSBLICK

☉ Pulsuhren

Bei Lauf- und Walkingtreff taucht immer wieder die Frage nach der optimalen Trainingsintensität auf. Eine Pulsuhr ist hier eine echte Hilfe. Deshalb haben wir 2 Pulsuhren der M-Serie von Polar gekauft, die Mitglieder kostenlos und Nichtmitglieder gegen eine geringe Gebühr ausleihen können. Der Vorteil dieser Uhren liegt in einem integrierten Fitnesstest, den man schnell und einfach durchführen kann und anhand dessen sich die aktuelle Trainingsherzfrequenz ableiten lässt. So haben sowohl Einsteiger als auch ambitionierte Sportler die Möglichkeit, ihr Training effektiver zu gestalten.

☉ Lindwurmlauf

Titelverteidigung beim Lindwurm-Lauf

Am Sonntag, den 12. September nimmt der BiB-Lauftreff wieder am Lindwurm-Lauf im Rahmen des Frankenstein-Bergturnfestes teil. Das Bergturnfest wird vom TV Nieder-Beerbach organisiert und ist auch für Kinder (3-Kampf) eine interessante Veranstaltung. Im vergangenen Jahr ist es dem BiB-Team gelungen das Drachentöter-Schild in Gold zu erringen. Das gilt es dieses Jahr zu verteidigen. Start zum Lindwurmlauf (10 km) ist um 10:30 Uhr auf der Burg Frankenstein. Für BiB-Mitglieder ist die Teilnahme natürlich kostenlos. Meldet Euch einfach bei Bernd Morauf.



AUSBLICK

☺ Neue Angebote

Karate für Kinder

Leider konnte unser Judo-Trainer Tilo Balzer aus zeitlichen Gründen das Judo-Training nicht mehr durchführen. Und scheinbar gibt es nichts schwierigeres als einen neuen Trainer zu finden. Aber wir sind ja flexibel und so hat uns Ralf Ludwig gerettet: er wird nun Samstag vormittags die Kinder mit Karate vertraut machen. Karate unterscheidet sich zwar äußerlich deutlich von Judo, doch viele Elemente finden sich wieder: innere Sammlung, Konzentration, Entwicklung von Körpergefühl, Körperspannung und das Erleben von Spannung und Entspannung.

Filzen

Die Verarbeitung von Schafwolle beim Filzen hat eine uralte Tradition. An unseren Filzabenden lässt sich die „Woll-Lust“ neu entdecken, wenn frische Farben fröhliche Formen annehmen.

English for our Little Ones

Nach der Sommerpause gibt es für Kinder ab 5 Jahren wieder den beliebten Englischkurs. Spielerisch, mit viel Basteln und Bewegung lernen die Kinder fast nebenbei Englisch.

Akrobatik für Kinder

Wir freuen uns, dass Conny Herdel unsere Kinder an die Kunst der Akrobatik und des Pyramidenbaus heranzuführen will. Kinder und Jugendliche fasziniert die Erschaffung "menschlicher Kunstwerke" und die Erlebniswelt, die beim gemeinsamen Miteinanderumgehen erfahrbar wird. Fast "nebenbei" lernen und üben sie dabei so wichtige Fähigkeiten und Fertigkeiten wie Kooperationsbereitschaft, Körpererfahrung, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Körperspannung, Kräftigung und Rückenschule.

KUNST UND GESTALTUNG

☉ **Musikalische Früherziehung (Kinder ab 4 J.)**

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 schöne 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 kurzes Theaterstück mit Liedern und Musik, im Winter ein Krippenspiel.

Termin: Samstags
 11 - 12 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €21 (Mitglieder)
(monatlich) €25 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



KUNST UND GESTALTUNG

☉ Kreatives Basteln

für Kinder ab 6 Jahren

Passend zur Jahreszeit haben wir uns viele interessante Bastelprojekte ausgedacht, die wir mit den Kindern realisieren wollen.

In diesem Kurs werden wir uns z.B. mit Muscheln und Sand befassen, um die Kreativität und Fingerfertigkeit der Kinder zu unterstützen und zu fördern.

Wir bereiten uns auf eine abwechslungsreiche und spannende Zeit vor, lasst euch überraschen.

Termin: Mittwoch 15.45 - 16.45 Uhr
7 mal ab 1. September 2004

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €22 (Mitglieder)
€26 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Sabine Schwab / Anke Simson

KUNST UND GESTALTUNG

☉ **Filzen** *****NEU*****

Es ist eine Freude aus der Vielfalt der Farben zu schöpfen und die Wolle mit viel Wasser und Seife zu tränken und nach Herzenslust zu bearbeiten.

Kurs A (Termin : Montag, 4. u. 11. Okt. 2004)

Wir widmen uns an diesen Abenden dem Filzen kleiner Dinge und werden verschiedene Techniken, die Wolle zu bearbeiten, kennenlernen. Es werden spitze Hüte, Kugeln für Halsketten, Zwerge und Anhänger gefilzt.

Bitte bringen Sie ein Frotteehandtuch und eine kleine Schüssel mit.

Kurs B (Termin : Dienstag, 2. + 9. Nov. 2004)

Für diese Abende haben wir etwas Größeres vor. Je nach Gefallen können Sie sich eine Tasche, ein Sitzfleck oder Pantoffeln filzen. Wer sich an diese Arbeiten heranwagt, sollte bereits Erfahrung mit dem Filzen gemacht haben und die Grundtechniken kennen.

Uhrzeit: jeweils 20 - 22:30 Uhr

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €15 pro Kurs (Mitglieder)

 €20 pro Kurs (Nichtmitglieder)

zzgl.Mat.kosten: Kurs A ca. €3 / Kurs B ca. €8

Kursleiter: Barbara Pröscher, Antje Lauer-Loch

BILDUNG

☉ Englisch für Wiederanfänger

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die schon Englisch gelernt haben, aber das Bedürfnis haben, es noch einmal von Grund auf aufzufrischen.

Der Kurs hat den 2. Band des Lehrwerks „Network“ durchgearbeitet und startet jetzt mit „Network 3“, ab Lektion 4.

Unser Wiederanfängerkurs ist jetzt also ganz schön "fortgeschritten". Dennoch würden wir uns über Zuwachs mit soliden Grundkenntnissen freuen.

Termin: Dienstags 18:45-20:15 Uhr
 7 mal ab 31. August

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €28 (Mitglieder)
 €39 (Nichtmitglieder)

Lehrwerk: Network 3 New Edition ab Unit 4
 Langenscheidt-Verlag

Kursleiterin: Christel Korn

BILDUNG

☉ English for our Little Ones

für Kinder von 5-8 Jahren

Kinder zwischen 5 und 8 Jahren haben eine besondere Fähigkeit, sich Sprachen anzueignen. Deshalb wird ihnen mit diesem Kurs die Möglichkeit geboten, den engeren Kontakt zur englischen Sprache herzustellen. Spielend, singend und bastelnd werden erste Begriffe und Redewendungen vermittelt und der Grundstock für ein besseres Sprachgefühl gelegt.

Termin: Mittwochs 15:30-16:30 Uhr
 7 mal ab 1.September

Ort: Bürgerhalle
 Raum Rottmannsdorf

Kosten: €20 (Mitglieder)
 €28 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Antje Lauer-Loch

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Wohltaten für den Rücken (Wirbelsäulengymnastik)

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 mobilisieren, dehnen und stärken wir unseren Rücken.

Wir sprechen auch über die Ursachen von Rückenbeschwerden und über Möglichkeiten zur Vorbeugung und Linderung.

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

Termin: Mittwochs 9 - 10 Uhr
7 mal ab 1. September

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €16 (Mitglieder)
€23 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Fit durch's Jahr

Das Allround-Programm für alle, die abwechslungsreich Bauch, Beine, Po und den Rücken kräftigen wollen. Die Übungen werden je nach „Leistungsstärke“ variiert, so dass Anfänger ebenso mitmachen können wie besser Trainierte. Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainieren wir mit einem vielfältigen Programm - mal mit, mal ohne Handgeräte. Schwerpunkte ergeben sich aus den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen.

Termin: Dienstags 9 - 10:30 Uhr
 7 mal ab 31. August

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €21 (Mitglieder)
 €30 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ **Fitnessstraining und Skigymnastik**

Gemäß dem Motto *„Einem Muskel kann nichts Schlimmeres passieren, als dass er nicht arbeitet!“* wollen wir mit Musik, Spaß und Abwechslung aktiv werden. Nach dem Aufwärmen werden die Muskeln, Sehnen und Bänder durch ein individuell zu dosierendes Zirkeltraining und spezielle funktionsgymnastische Übungen so gekräftigt, dass die Wirbelsäule und Gelenke stabilisiert, geschützt und geführt werden. Dies sorgt für eine gute Bewegungstechnik, beugt Verletzungen vor und ist die Voraussetzung für eine Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Der Schwerpunkt wird auf der Rumpfstabilisation liegen. Mit Blick auf die kommende Skisaison werden jedoch auch die Beinmuskeln gefordert und „nebenbei“ Gleichgewichtssinn, Koordinationsfähigkeit und Reaktionsschnelligkeit verbessert. Abschließende Dehnungsübungen vermindern die Grundspannung der Muskeln und ermöglichen somit eine raschere Erholung sowie eine allmähliche Steigerung des Trainingspensums.

Termin: Donnerstags 19 - 20:30 Uhr
 7 mal ab 2. September

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €21 (Mitglieder)
 €30 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Autogenes Training

Das autogene Training führt zu Entspannung, zu körperlicher und seelischer Gelöstheit, zu Widerstandskraft, Gesundheit und Lebensfreude. Bei regelmäßigem Üben machen sich schnell Erfolge spürbar:

- die Konzentration wird besser
- die Leistungskraft steigt
- die Nervosität lässt nach
- psychosomatische Erkrankungen werden gemildert
- die Lebensfreude steigt

Die Krankenkassen erstatten in der Regel 80% der Kursgebühren.

Termin: Mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr
 7 mal ab 1. September

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €60 (Mitglieder)
 €70 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Clemens

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Walking für Fortgeschrittene *****NEU*****

Mit all denjenigen, die schon Walkingerfahrungen gesammelt haben oder anderweitig sportlich aktiv sind, wollen wir mit flottem Schritt (ca. 7 km/Std.) neue Wege in der Ober-Beerbacher Umgebung erkunden und dabei das Trainingspensum kontinuierlich steigern. Das Tempo wird den jeweiligen Steigungen angepasst, so dass in leicht abschüssigem Gelände der Übergang vom raschen Walkingschritt zum langsamen Dauerlauf fließend werden kann. Damit die verschiedenen Wege auch privat nachvollzogen werden können, werden Kartenausschnitte und ausführliche Beschreibungen verteilt. Die „Fittesten“ dürfen vorausseilen und selbstverständlich wird niemand allein gelassen. Spätestens bei den abschließenden Dehnungs- und Entspannungsübungen wird die Gruppe wieder zusammenkommen. Und an nützlichen Tipps hinsichtlich Technik, Training und Ausrüstung sowie Motivation für einen gesunden, bewegungsreichen Lebensstil wird es nicht mangeln.

Termin: Freitags 9:15 - 11 Uhr

 7 mal ab 3. September

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: €21 (Mitglieder)

 €30 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Walkingkurs für EinsteigerInnen

Möchten Sie nicht schon lange Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden durch regelmäßige Bewegung in der herrlichen Ober-Beerbacher Umgebung steigern? Wenn Sie bisher kaum sportlich aktiv waren, längere Zeit pausiert haben, momentan schwanger sind, Ihr zunehmendes Alter zu spüren bekommen oder unter Gewichts-, Rücken- bzw. Gelenksproblemen leiden, dann lassen Sie sich schrittweise an die sanfte Ausdauersportart „Walking“ heranführen. Sie werden sowohl theoretisch als auch praktisch erfahren, dass bei guter Walking-Technik und richtiger Belastungs-dosierung die Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels sowie des Halte- und Stützapparates verbessert wird. Dies wird durch gezielte Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnungsübungen unterstützt. Es werden Tipps zur Trainingsgestaltung, Regeneration, Ernährung, Ausrüstung etc. gegeben, und auf Wunsch ist auch eine Einführung ins Nordic Walking (mit Leihstöcken) möglich.

Termin: Montags, 9 - 10:30 Uhr

7 mal ab 30. August

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: €21 (Mitglieder)

€30 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Walking-Treff mit Nordic-Walking

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.

Termin: Dienstags 15 - 16 Uhr
 mit Daniela Ludwig
 Donnerstags 17:45-19 Uhr
 freier Treff ohne Betreuung

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Laufftreff

Montags wird es zusätzlich eine Einsteigergruppe geben, die von Grete Ruff geleitet wird. Alle, denen bisher das Walking „zu wenig“ und der bisherige Laufftreff „zu viel“ war, haben nun Gelegenheit, ihre



Ausdauer zu verbessern - systematisch und ohne sich zu überanstrengen. Und in der Gruppe macht das Laufen einfach noch mehr Spaß.

Wir laufen auf landschaftlich reizvollen Rundstrecken durch den Naturpark Odenwald. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise zu den Sehenswürdigkeiten der Ober-Beezbacher Umgebung: Steigerts, Lindwurm, Tannenberg, Frankenstein, Altes Schloss, Neutscher Irr, Schlösschen, Märchenteich, Bieberwoog

Termine: Montags 18:30 - 19:30 Uhr
 mit Grete Ruff und Bernd Morauf
 Freitags 8:10 - 9 Uhr
 mit Daniela Ackermann
 (Neweinsteiger bitte anmelden)



Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Alle Strecken sind ausführlich im Internet beschrieben.

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🌀 Badminton-Treff

für Anfänger und Hobbyspieler.

Wie bereits vom Lauf- und Walking-Treff bekannt, gibt es auch für alle die Möglichkeit, an unserem Badminton-Treff teilzunehmen. Jeder der schon einmal „Federball“ zu Hause, mit den Kindern oder Freunden gespielt hat, kann diese tolle Ballsportart unter richtigen Bedingungen in der Bürgerhalle ausprobieren.

Ob jung oder alt, ob miteinander oder gegeneinander, im Einzel oder im Doppel -

Badminton ist der Freizeitsport für jedermann.

Der relativ leichte Schläger und die richtige Wahl des Balles garantieren Spaß und Erfolg.

Mitzubringen sind sportliche Kleidung, abriebfeste Schuhe und gute Laune.

Rackets und Bälle werden in begrenzter Anzahl zur Verfügung gestellt.

Termine: Dienstags um 20 Uhr

Ort: Bürgerhalle

Kosten: keine

Betreuer: Babs Grimminger und Knut Schüssler

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Akrobatik und Pyramidenbau ***NEU***

für Kinder von 5 bis 14 Jahren

Die Akrobatik bietet viele individuelle Fähigkeiten:

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Kraft
- Beweglichkeit
- Körpergefühl - für den eigenen Körper und für den Umgang mit anderen Körpern
- Körperspannung
- Körperhaltung
- Vertrauen - Selbstvertrauen und Vertrauen in andere Personen

Der Kurs bietet durch bewusste Körperschulung einen Einstieg in diese Sportart.

Termin: Donnerstags 15 - 16:30 Uhr
7 mal ab 2. September

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €17 (Mitglieder)
€25 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Herdel

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ **Waldkinder**

für Kinder ab 6 Jahren

Auf verschiedene Weise entdecken die Kinder spielerisch den Wald: Bei Erlebnisspielen erfahren sie ihn mit allen Sinnen, Lernspiele bringen ihnen das Ökosystem Wald näher und stillen ihren Forscherdrang. Und schließlich können sie sich bei Abenteuerspielen mal so richtig austoben. Die jungen Forscher erkunden den Wald nach ganz unterschiedlichen Themen. So beschäftigen wir uns unter anderem mit Waldtieren und ihren Spuren und Schlafstellen/Behausungen, suchen nach typischen 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.



Termin: Donnerstags 15-16:30 Uhr
 7 mal ab 2.September
Ort: Im Berggarten 7 (Daniela Ludwig)
Kosten: €17 (Mitglieder)
 €25 (Nichtmitglieder)
Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Sport, Spiel, Spannung, Spaß

für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Sport soll in erster Linie Spaß machen und den Kindern zahlreiche Möglichkeiten für Bewegungsaufgaben bieten. Deshalb wird in dieser Stunde alles Mögliche passieren:

- Ballspiele
- Fantasie- und kooperative Spiele
- spannende Bewegungsgeschichten
- Übungen zur koordinativen Kontrolle
- Kräftigungs- und Ausdauerspiele

Termin: Freitags 15 - 16 Uhr

Ort: Bürgerhalle

Kosten: keine

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Karate für Kinder ***NEU***

Aufmerksamkeit, Konzentration und Körperbeherrschung sind Dinge, die man immer gebrauchen kann. Karate ist nicht einfach eine Wettkampfsportart, sondern eine Übung, bei der man genau so etwas lernt und anwendet. Im Karate gibt es drei grundsätzliche Übungsformen. In der Grundschule übt man Abwehr, Schlag- und Tritttechniken. Das dient vorrangig der Körperbeherrschung. In der Kata übt man eine Reihenfolge von Bewegungen ein, einen imaginären Kampfablauf. Diese Übung erfordert Konzentration und Rhythmusgefühl. Im Kumite, der Partnerübung, geht es darum die eingeübten Techniken und Bewegungen richtig zu timen und auf die Bewegungen des Partners abzustimmen. Ohne Aufmerksamkeit, Disziplin und Respekt für den Partner kommt man bei dieser Übungsform nicht weiter. Und natürlich sind solche (Kampf)künste nicht nur im Karate nützlich.

Termin: Samstags 10:30 - 12 Uhr

Ort: Im Mühlfeld 10 „Ober-Bärbacher
Schule für Lebensenergie“

Kosten: keine

Kursleiter: Ralf Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🌀 Ringtennis

für Jugendliche ab 10 Jahren

Ringtennis ist ein Bewegungsspiel bei dem es auf Hand-Augen-Koordination und Geschwindigkeit ankommt. Benötigt wird eine grobe Spielfeldabgrenzung, ein Netz, mindestens zwei



Spieler und natürlich ein geeigneter Ring.

Ringtennis ist ein sehr schöner **Freizeitsport**, der von jedem leicht erlernt werden kann und der auf jeder halbwegs ebenen Fläche gespielt werden kann.

Alle **Schüler und Jugendlichen** sind recht herzlich eingeladen, an den Übungsstunden teilzunehmen.

Zuschauer sind natürlich auch willkommen.

Wer vorab nähere Informationen haben möchte, kann die Internetseite www.ringtennis.de anwählen.

Termin: Mittwochs 15.30-17 Uhr

Ort: Bürgerhalle

Kosten: keine

Kursleiter: Tobias Plößer



UNSERE KURSLEITER

☉ 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 auch die Blockflötengruppen der Ober-Beerbacher Kirchengemeinde.

Gelegentlich begleite ich das Programm einiger Märchenerzählerinnen auf meiner Harfe."

Alsbach-Hähnlein
Tel. 06251/848771
mail: jojonaja@gmx.net



UNSERE KURSLEITER

☉ **Cornelia Herdel**

„ In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist“

Zu Ober-Beerbach und den Menschen dort habe ich schon in jungen Jahren einen Bezug entwickelt, als ich in der ev. Kirchengemeinde Ober-Beerbach als Jugendbetreuerin bei verschiedenen Freizeiten agierte. Des Weiteren ist mein Ehemann gebürtiger Ober-Beerbacher. Die Arbeit mit Kindern und deren Entwicklung ist mir schon seit jeher sehr wichtig und taucht in meinem persönlichen Lebenslauf immer wieder auf. Ich habe als Kind und bis ins Jugendalter aktiv geturnt und als Übungsleiterin im Kinderturnen gearbeitet. Die Sportart meiner Tochter, die „**Sportakrobatik**“ schon seit ihrer frühesten Kindheit betreibt, hat mich dazu bewogen in ihrem Verein, der weit über die hessischen Landesgrenzen einen Namen hat, als Übungsleiterin einzusteigen. Meine langjährig autodidaktisch entwickelten Kenntnisse habe ich dann schließlich beim LSB fundiert und erweitert. Ich besitze die Lizenz Übungsleiterin für Breitensport /Kinder und Jugendliche (Trainer C) des DSB.

Pfungstadt
Gartenstraße 5
Tel. 06157/84900
mail: L_Herdel@web.de



UNSERE KURSLEITER

☉ 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, Zusatzqualifikationen in Elementarem Tanz und Entspannungstechniken.

Ober-Beerbach
Im Berggarten 7
Tel. 06257/86744
mail: 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."

Ober-Beerbach
Im Berggarten 17a
Tel. 06257/85050
mail: mail@morauf.de



UNSERE KURSLEITER

☉ Ralf Ludwig

"Sport, Bewegung und Gelassenheit ist mir wichtig. Karate gibt mir das seit 20 Jahren. Es ist schön, wenn ich das weiter vermitteln kann. Ich werde zwar nicht regelmäßig da sein können weil ich wegen meiner Arbeit nicht immer zuhause bin. Aber das können wir ausgleichen durch fortlaufendes Training auch während der Ferien."

Ober-Beerbach
Im Berggarten 7
Tel. 06257/86744
mail: dani-ralf.ludwig@t-online.de



☉ Anke Simson & Sabine Schwab

Zusammen treten wir hier als Duo auf, weil wir schon seit einiger Zeit verschiedene Bastelprojekte begleitet haben. Gemeinsam können wir die Kinder optimal unterstützen und betreuen. Wir basteln selbst sehr häufig und sind gerne kreativ. Daher freuen wir uns, dass wir unsere Fähigkeiten und Erfahrungen bei BIB einbringen können.

Anke Simson (☎ 06257/962463)
mail: asimson@aol.com

Sabine Schwab (☎ 06257/ 85793)
mail : sabschwab@aol.com



UNSERE KURSLEITER

● **Cornelia Clemens**

"Es ist für mich eine wunderschöne Arbeit Menschen an ihre inneren Quellen begleiten zu dürfen. Seit mehr als 10 Jahren leite ich Kurse für Autogenes Training in Zusammenarbeit mit Krankenkassen."

Cornelia Clemens ist Kursleiterin für Autogenes Training, Dipl. Mentaltrainerin, Gestalttherapeutin und Managementtrainerin

Frankenhausen

Hof Im Bieberwoog 1

06167/913052

mail: cornelia.clemens@heidelberg.com



„Ich bin es wert, eine Pause bei dem einzulegen, was ich für andere tue, um mich in jenen inneren Raum meines Seins zurückzuziehen, um dort Ruhe, Klarheit und Kraft zu schöpfen“ - Es ist der Glaube an den eigenen Wert -

● **Tobias Plößer**

"Da mir Ringtennis sehr viel Spaß macht und man in diesem Sport sehr schnell große Erfolge erzielen kann (Hessenmeister nach einem Jahr Training), möchte ich diese Sportart gerne auch anderen Leuten vermitteln. Ich hoffe, dass jetzt viele interessiert sind."

Ober-Beerbach

Ernsthöfer Str. 34

Tel. 06257/83894

mail: peter.ploesser@t-online.de

UNSERE KURSLEITER

☉ **Babs Grimminger**

"Letztes Jahr kam ich durch Zufall zu BiB und fand die Idee auf dem Dorf ein breitgefächertes Programm für jedermann anzubieten sehr gut. Gerne wollte ich auch etwas dazu beitragen und so kamen wir auf Badminton. Ich sehe es als ideale Hallenbewegung. Es macht Spaß mit mehreren, auch zu zweit, groß oder klein und man muss nicht unbedingt besonders gut sein. Einfach eine Art Sport, die man als Kind gerne mochte."

Neutsch

Neutsch 91A

Tel. 06167/913763

mail: babs_grimminger@yahoo.de



☉ **Christel Korn**

"Es ist schön, dass Englisch in Ober-Beerbach Einzug gehalten hat und ich würde mich freuen, wenn sich auch Fortgeschrittene zu einem Wiedereinstieg auf den Weg machen würden."

Christel Korn ist Lehrerin für die Sekundarstufe II

Seeheim

Beethovenring 34

Tel. 06257/82713

mail: michael.k.e.korn@t-online.de



UNSERE KURSLEITER

☉ **Antje Lauer-Loch**

"BiB bietet für viele Bedürfnisse die richtigen Kurse, und ich freue mich, wenn ich dazu beitragen kann, daß sich in Ober-Beerbach etwas bewegt, seien es nun die Hände beim Filzen oder die Kinder in "English for our little ones".

Ober-Beerbach

Otto-Hahn-Str. 8

Tel. 06257/81602

mail: antje64342@aol.com



☉ **Daniela Ackermann**

"Obwohl ich in Jugenheim wohne, komme ich regelmäßig und gerne zum Sport nach Ober-Beerbach. Dabei genieße ich nicht nur die schöne und abwechslungsreiche Landschaft, sondern auch die nette und unkomplizierte Vereinsatmosphäre von BiB.

Inzwischen habe ich verschiedene Fortbildungsveranstaltungen im Ausdauersportbereich besucht, deren Inhalte ich gerne an Interessierte weitergeben bzw. gemeinsam mit ihnen praktizieren möchte."

Jugenheim

Am Kuchenpfad 9

Tel. 06257/944144

mail: ackermannDJ@aol.com



UNSERE KURSLEITER

Barbara Pröscher

Soweit ich zurückdenken kann, habe ich Materialien der unterschiedlichsten Art be- und verarbeitet und ihnen mit meinen Händen eine neue Form gegeben.

Vor drei Jahren habe ich das Filzen mit Schafwolle entdeckt und widme mich ihm seitdem mit viel Freude und Hingabe. Ich genieße die große Vielfalt an Farbe und der Möglichkeiten, Wolle zu formen.

In meinem Arbeitsfeld als Erzieherin, sowie an den Filzabenden an der Grundschule im Schuldorf, fließen meine Erfahrungen mit dem Filzen ein und ich gebe sie mit Freude weiter.

Ich freue mich nun auf die Filzabende in Ober-Beerbach.

Jugenheim

Hermann-Callies Str. 2

Tel: 06257- 937449

INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN:

Nähere Informationen zu den einzelnen Angeboten geben Ihnen gerne die jeweiligen Kursleiter.

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)

www.beerbach-in-bewegung.de

vorstand@beerbach-in-bewegung.de

Unser Vorstand:

Anne Hahn	Im Berggarten 14a Ober-Beerbach e-mail: isasmom2002@yahoo.de	Tel. 962273/74 Fax 962275
Daniela Ludwig	Im Berggarten 7 Ober-Beerbach e-mail: dani-ralf.ludwig@t-online.de	Tel. 86744 Fax 86744
Bernd Morauf	Im Berggarten 17a Ober-Beerbach e-mail: mail@morauf.de	Tel. 85050 Fax 85081
Babs Grimminger	Neutsch 91a Neutsch e-mail: babs_grimminger@yahoo.de	Tel. 06167/913763
Udo Schwab	Steinreihe 14 Steigerts e-mail: udoschwab@aol.com	Tel. 85793

Anmeldung

Hiermit melde ich mich/mein Kind _____ verbindlich an für:

Kursbezeichnung: _____

Kursgebühr (€): _____ ich bin/wir sind Mitglied ja nein

Mein Name: _____

Meine Adresse: _____

Tel./Fax/e-mail: _____

Zahlungsweise: Überweisung Lastschrift

Ich ermächtige zum Einzug der Kursgebühr mittels Lastschrift von meinem Konto Nr. _____ BLZ _____ bei _____ Kontoinhaber/in: _____

Ort/Datum Unterschrift

Anmeldung

Hiermit melde ich mich/mein Kind _____ verbindlich an für:

Kursbezeichnung: _____

Kursgebühr (€): _____ ich bin/wir sind Mitglied ja nein

Mein Name: _____

Meine Adresse: _____

Tel./Fax/e-mail: _____

Zahlungsweise: Überweisung Lastschrift

Ich ermächtige zum Einzug der Kursgebühr mittels Lastschrift von meinem Konto Nr. _____ BLZ _____ bei _____ Kontoinhaber/in: _____

Ort/Datum Unterschrift

Beitrittserklärung

Ich möchte / wir möchten Mitglied(er) werden von

Beerbach in Bewegung e.V.

Name, Vorname: _____

Geb. am: _____

Name, Vorname: _____

Geb. am: _____

Name und Vorname(n) unseres Kindes/unserer Kinder:

Geb. am: _____

Meine/unsere Adresse: _____

Tel./Fax/e-mail: _____

Für den Mitgliedsbeitrag (€ ____) wähle ich folgende

Zahlungsweise: Überweisung Lastschrift

Ort/Datum

Unterschrift

Einzugsermächtigung umseitig!

Hiermit erteile ich **Beerbach in Bewegung e.V.** die **Einzugsermächtigung** für meinen/ unseren jährlichen Mitgliedsbeitrag in Höhe von € _____ von

Konto-Nr. _____ BLZ _____

bei _____

Kontoinhaber/in: _____

Ort/Datum Unterschrift

Die Einzugsermächtigung kann von der/dem Unterzeichnenden jederzeit schriftlich widerrufen werden.

Jahresbeiträge für die Mitgliedschaft als

- **Kind** bis zu 5 Jahren kostenfrei
- **Kind/Jugendliche(r)** € 24,00
- **Erwachsene(r), ermäßigter Beitrag** € 36,00
(Auszubildende(r), SchülerInnen, StudentInnen, RentnerInnen)
- **Erwachsene(r), Regelbeitrag** € 48,00
- **Familie, Regelbeitrag** € 72,00

Sonstige Ermäßigungsgründe bitte mit dem Vorstand absprechen

Bankverbindung Beerbach in Bewegung e.V.

Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt, BLZ 508 501 50

Konto 24 006 085

BiB Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:10					Lauf- treff	
9:00	Walking f. Einsteiger	Fit	Wohltaten für den Rücken			
9:15					Walking Fortg.	
10:30						Karate
11:00						Musikal. Früherz.
15:00		Walking		Waldkinder Akrobatik	Sport + Spiel	
15:30			English, Ringtennis			
15,45			Kreatives Basteln			
17:45				Walking		
18:00						
18:30	Lauftreff					
18:45		Englisch				
19:00				Fitness + Skigymn.		
19:30			Autogenes Training			
20:00	Filzen (A)	Badminton				
		Filzen (B)				



Pioniergeist
schafft klare
Kommunikation



Flüssigkristalle ... heißen die raffinierten Substanzen in Displays.
Merck ist Pionier und weltweit Marktführer bei
dieser intelligenten Chemie. Mehr erfahren Sie unter... www.merck.de