

!! Skifreizeit !!

NEU:

Schulter - Nacken - Workshop

Kreativkurse für Kinder:

Faschingsmasken

**B**eer**b**ach **i**n **B**

**e**

**w**

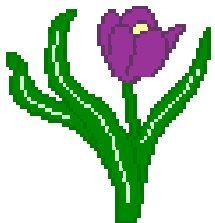
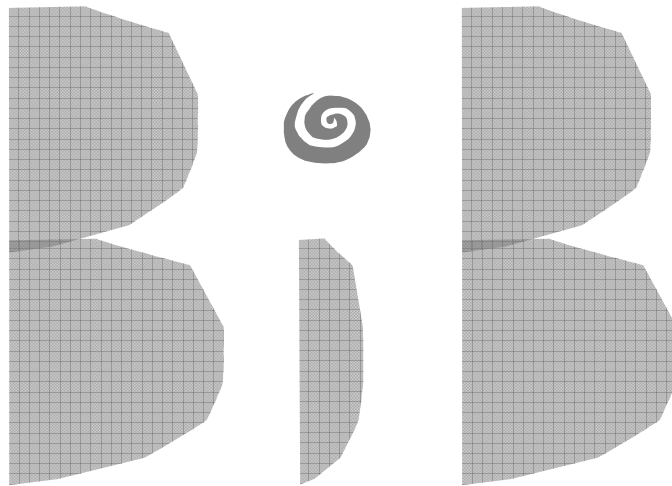
**e**

**g**

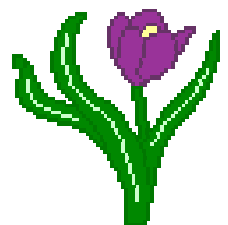
**u**

**n**

**g**



**Frühjahr 2009**



# Unsere Angebote im Überblick

## 12. Januar - 03. April 2009

### MUSISCHES

- ☉ Musikalische Früherziehung 11

### BILDUNG

- ☉ Frankreich so nah 12

### KUNST UND GESTALTUNG

- ☉ Kreativkurse für Kinder 13-17
  - Faschingsmasken 14
  - Malen mit Acrylfarben 15
  - Töpfern 16
  - Speckstein 17

### BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- ☉ Vortragsreihe Gesundheit 18-20
  - Nahrungsmittelunverträglichkeiten 18
  - Homöopathie für unsere Tiere 19
  - Sturzprophylaxe 20

☉	Schulter - Nacken - Workshop	21
☉	Wohltaten für den Rücken	22
☉	„Move On“	23
☉	Walking-Treffs	24/25
☉	Lauf-Treffs	26
☉	Badminton-Treff für Erwachsene	27
☉	Offener Tanztreff	28

## FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

☉	„Kids in action“ (Psychomotorik, 3 - 5 Jahre)	29
☉	Bewegungsförderung (5 - 9 Jahre)	30
☉	Waldkinder (5 - 8 Jahre)	31
☉	Badminton für Jugendliche	32

## REHASPORT

☉	Hüftsportgruppe	33
---	-----------------	----

## INFO + ANMELDUNG

	KursleiterInnen + ReferentInnen	34-41
	Vorstand	42
	Anmeldung Kurse	43
	Anmeldung Skifreizeit	44

Zusammenstellung des Programmheftes: Gerhard H. Wimmer + Peter Mertens  
 Kontakt: über BiB-Vorstand

## RÜCKBLICK

☺ Nun liegt das sechste BiB-Jahr hinter uns, und vieles ist schon zur Routine geworden. Die meisten Kurse sind mittlerweile fester Bestandteil unseres Angebotes und noch immer oder besser: immer wieder können wir eine bunte Mischung aus Kultur, Kunst und Sport anbieten!

Wie innovativ und engagiert unser Konzept im ländlichen Raum ist, hat die Verleihung des Heinz-Lindner-Preises an BiB im vergangenen Jahr gezeigt. Dies wird nun auch jenseits der Ober-Beerbacher Grenzen (an)erkannt, denn wir können außer unseren treuen Nieder-Beerbachern und Neutschern zunehmend auch Seeheimer und Jugenheimer unter unseren Teilnehmern und Mitgliedern begrüßen.

Ein fester Programmpunkt, den wir nicht mehr missen möchten, ist die **Skifreizeit**. Schon lange vor Weihnachten kamen die ersten Anfragen, denn keiner, der schon einmal dabei war, will die nächste Fahrt verpassen. Beim letzten Mal zeigte sich das Wetter von seiner besten Seite, unser Lieblingshaus stand uns wieder zur Verfügung und deshalb war es kein Wunder, dass die Abende in der gemütlichen Stube lang wurden...

Ähnlich gemütlich verlief die **BiB-Weihnachtsfeier**, die hier bei uns traditionsgemäß die Adventszeit einleitet. Richtig viele waren da und freuten sich über die Gelegenheit, sich bei köstlichem Essen zu treffen und zu unterhalten. Danke an alle, die unser Büffet aufgestockt haben!

Ein Highlight waren unsere Musiker: Darius, Pia, Margret und Herwig zauberten fast andächtig weihnachtliche Stimmung herbei mit ihrem Geigen- und Flötenspiel, während Christoph zu später Stunde die schöne Atmosphäre auf seiner Gitarre begleitete.

Wir danken allen BiB-Mitgliedern, unseren KursleiterInnen, ReferentInnen und TeilnehmerInnen für das schöne „bewegte“ Jahr und wünschen Euch ein gutes, gesundes und glückliches neues Jahr!

### ☉ Personalia

Wie bereits viele erfahren haben, hat Daniela Ackermann mit Beginn dieses Schuljahres ihren Einstieg als Lehrerin gewagt. So sehr wir uns für sie darüber freuen, so sehr bedauern wir, daß sie deshalb ihre Kurse vorläufig nicht mehr weiter fortführen kann. Zum Glück konnte Dani Ludwig die Kurse übernehmen und so kann zu den gewohnten Terminen weiterhin „gesportelt“ werden.

### ☉ Alte Kurse - neue Namen

Aus „krankenkassenabrechnungstechnischen“ (ein Wort für das Galgenrätsel!) Gründen erhalten die von Dani Ludwig übernommenen Kurse einen neuen Namen. Aus „Funktionsgymnastik im Zirkel“ wird „Kräftigungs- und Stabilitätstraining für Rücken und Fitness“, aus „Wirbelsäulengymnastik / Rumpfkraftigung nach Pilates“ wird „Wohltaten für den Rücken“.

### ☉ **Schulter - Nacken - Workshop**

Verspannungsbedingte Nackenschmerzen sind weit verbreitet, ihre Ursachen sind unterschiedlicher Natur. In diesem Workshop soll in kurzer, aber intensiver Zeit der Zusammenhang zwischen Schultergürtel und Nacken aufgezeigt werden. Durch Bewusstmachen einer ungünstigen, die Verspannung begünstigenden Körperhaltung wird das Anbahnen einer entspannteren Haltung möglich.

### ☉ **Vortragsreihe Gesundheit**

Da unsere drei Vorträge sehr gut angenommen wurden und viele bedauerten, aus terminlichen Gründen den Vortrag verpasst zu haben, bieten wir sie grad noch mal an.

Ein Dank an unsere Referentinnen!

### ☉ Mitgliederversammlung am 11. März 2009

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am Mittwoch, den 11. März 2009 um 20 Uhr im Raum Rottmannsdorf (Bürgerhalle) statt. Zwar sind Mitgliederversammlungen meistens recht trockene und formelle Angelegenheiten, aber es geht auch anders.

Nur auf einer Mitgliederversammlung haben wir die Möglichkeit, am Profil unseres Vereines gemeinsam zu arbeiten, uns zu informieren und auszutauschen.

### ☉ BiB-Skifreizeit

Am Wochenende 06. - 08.02.2009 werden wir wieder eine BiB-Außenstelle in den Allgäuer Alpen eröffnen: Die Fahrt geht mit einem Reisebus nach Hirschegg ins Kleinwalsertal.

Dort konnte Bernd für uns wieder unseren Favoriten, das Haus „Bergengrün“ buchen: Ein großes Bauernhaus direkt an der Ski-Piste des Schöntal-Liftes!



Da im Bus die Kapazitäten mit 50 Sitzplätzen begrenzt sind, haben wir auch dieses Jahr wieder folgende Regelung für die Mitfahrer festgelegt:

Vorrang haben die Mitglieder. An zweiter Stelle stehen Familien, bei denen mindestens eine Person Mitglied bei BiB ist. Wenn dann noch Plätze frei sind, können auch Nichtmitglieder im Bus mitfahren. Die Reihenfolge innerhalb jeder „Kategorie“ wird anhand des Datums der Anmeldung festgelegt.

**Stichtag ist der 31. Januar.**

Wer keinen Platz im Bus ergattert, hat immer noch die Möglichkeit, im eigenen PKW ins Kleinwalsertal zu fahren, da wir in der Unterkunft über genügend Platz verfügen.

Anmelden könnt Ihr Euch mit dem Formular am Ende des Heftes oder über unsere BiB-Homepage.

Bei der Terminwahl wurden die Ferien in den Niederlanden und Bayern berücksichtigt! 😊





## AUSBLICK

### Achtung:

Da uns die Bürgerhalle am Donnerstag, den 15.01 abends und Freitag den 16.01.09 ganztags nicht zur Verfügung steht, beginnen die Donnerstagsabend- und Freitagskurse hier erst eine Woche später.



Funktionsgymnastik im Zirkel

## Neue Empfehlungen zur Krebsprävention Bericht zum Einfluss von Ernährung und Bewegung / Maßnahmen beugen auch Diabetes und KHK vor

**GENE (sch).** Zehn Jahre nach der Veröffentlichung des ersten Berichts zum Einfluss von Ernährung und körperlicher Aktivität auf die Prävention von Krebskrankheiten hat der World Cancer Research Fund (WCRF) einen aktualisierten zweiten Bericht publiziert. Dessen Ergebnisse und Empfehlungen wurden auf einem Symposium beim Welt-Krebskongress in Genf vorgestellt.

Zurückhaltung bei Fastfood wie Pommes mit Currywurst wird all jenen geraten, die Krebs vorbeugen möchten.

Im Zentrum des Berichts steht eine wissenschaftliche systematische Bewertung der veröffentlichten Literatur, die von Expertengruppen nach definierten Kriterien beurteilt wurde. Die daraus abgeleiteten Empfehlungen lauten:

- Das Körpergewicht sollte innerhalb der normalen Grenzen so gering wie möglich sein.
- Als körperliche Aktivität wird täglich ein strammer Fußmarsch von mindestens 30 Minuten oder eine entsprechende Bewegung empfohlen. Inaktive Verhaltensweisen wie häufiges Fernsehen sind zu vermeiden.
- Energiereiche Getränke, also zuckerhaltige Limonaden und Fruchtsäfte, sowie Fastfood sind zu vermeiden. Die Essensportionen sollten möglichst klein gehalten werden.
- Pflanzliche Nahrungsmittel sind zu bevorzugen, wobei möglichst wenig stärkehaltige Produkte gegessen werden sollten. Mindestens fünfmal täglich Gemüse oder Obst in möglichst unbearbeitetem Zustand sollten auf dem Speiseplan stehen. Faserreiche Ernährung ist zu bevorzugen, wobei der unterschiedliche Fasergehalt bei den einzelnen pflanzlichen Nahrungsmitteln zu beachten ist. Frisches Obst ist meist sehr faserarm, getrocknete Aprikosen sind wiederum sehr faserreich.
- Rotes Fleisch und vor allem weiterverarbeitete Fleischprodukte wie Geräuchertes und Gepökelttes sollten gemieden werden. Pro Woche sollte der Konsum von rotem Fleisch auf 500 g beschränkt werden.
- Männer sollten täglich nicht mehr als zwei alkoholhaltige Drinks (je 10 bis 15 g Ethanol), Frauen höchstens einen Drink zu sich nehmen.
- Der tägliche Salzkonsum sollte nicht höher als 6 g sein, wobei zu beachten ist, dass etwa 75 Prozent des Salzes aus vorgefertigten Nahrungsmitteln stammt.
- Nahrungsmittelergänzungen werden für die Krebsprävention nicht empfohlen. So ist zum Beispiel eine schädliche Wirkung von Beta-Karotin in hohen Dosen bei Rauchern nachgewiesen.

Diese Empfehlungen entsprechen weitgehend denen zur Prävention von Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer sich daran hält, hat also einen vielfältigen Nutzen.

[www.dietandcancerreport.org](http://www.dietandcancerreport.org)

# MUSISCHES

## ☉ 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/Ort: nach Absprache

bitte nachfragen: ☎ 06251-848771

Kosten: monatlich

€ 20 (Mitglieder)

€ 28 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



## 🌐 Frankreich so nah

Weit weg von der Schulbank ist dieser französische Konversationskurs. Er richtet sich an Menschen, die mit diesem Land etwas verbinden und das Bedürfnis haben, damit eine Stunde pro Woche in Kontakt zu bleiben oder zu kommen.

Es können Themen wie Land und Leute, Regionen, Sitten, Kultur, Städte oder Kulinarisches angeboten werden.

Es wird ein unkonventioneller Kurs sein, wo jeder seine Themen - natürlich Frankreich betreffend - mitbringen kann.

Wichtig ist, dass jeder zu Wort kommt und seine Aussprache trainiert, so dass jede Hemmung mit der Sprache am Ende des Kurses wegfällt.



Termin: mittwochs 19:30-20:30 Uhr  
12 mal ab 14. Januar 2009

Ort: Albert-Einstein-Ring 13

Kosten: € 42 (Mitglieder)  
€ 60 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Sylvie Winter

# KUNST UND GESTALTUNG

## ☉ Kreative Kurse für Kinder - Schnupperaktion!

Eltern, die Zeit und Lust haben, sind herzlich eingeladen.  
(Kooperation BiB / Werkstatt Sonne e.V.)

### Pappmaché - Faschingsmasken

### Experimentelles Malen mit Acrylfarben

### Töpfern und Speckstein

Altersstufe: 6 bis 12 Jahre

Teilnehmerzahl: max. 8 Teilnehmer

Kursdauer: 3 - 4 Nachmittage von 15 - 17 Uhr,  
insgesamt ca. 6-8 Stunden

Kursbeginn: Montag, 19. Januar 2009  
Die Kurse können auch als  
Gesamtpaket belegt werden!

Anmeldung: Werkstatt Sonne e.V.  
Tel. 06257-82061 oder über BiB

### Allgemeine Kursziele:

Förderung der Gestaltungs- und Erlebnisfähigkeit der Kinder, damit sie ihr eigenes schöpferisches Potenzial erkennen und erweitern durch:

- Schulen der ästhetischen Wahrnehmung
- Herkunft des Materials, Werkzeuge und ihre Handhabung
- Wecken des Spieltriebs durch experimentelles, erlebnisorientiertes und den Zufall einbeziehendes Arbeiten
- Förderung der Eigenständigkeit im gestalterischen Prozess
- Umsetzung und Vertiefung von Gestaltungsprinzipien sowie Reflexion über die eigene ästhetische Erfahrung

## KUNST UND GESTALTUNG

### ☉ Kreativkurse für Kinder:

#### Zu Fasching verwandeln wir uns...

...und dafür brauchen wir nur Zeitungspapier, Kleister und Farbe!  
Alle Kinder ab 6 Jahre, die Lust haben, sich selbst eine fetzige, lustige oder bunte Maske aus einer „Anderswelt“ zu machen, sind dazu herzlich willkommen.

Mit Pappmaché und verschiedenen Verpackungsmaterialien verwandeln wir unser Aussehen in kunterbunte Phantasiewesen. Sicherlich bleibt danach auch noch etwas Zeit um der Jahreszeit entsprechend die ersten Frühlingsboten wie Bienen, Ostereier, Blumen oder worauf auch immer ihr Lust habt zu gestalten.

Termine: 4 x montags 16:00 - 18:00 Uhr:  
19. + 26.01 + 02. + 9.02.2009

Ort: Kindergarten Ober-Beerbach  
Im Mühlfeld

Kosten: € 33 + € 5 Material (Mitglieder)  
€ 38 + € 5 Material (Nichtmitglieder)  
Kursgebühr bitte überweisen an: Werkstatt Sonne e.V.  
Konto-Nr. 54020, VoBa Jugenheim, BLZ 508 64 808



Kursleitung : Nadine Färbert

## KUNST UND GESTALTUNG

### ☉ **Kreativkurse für Kinder: Malen mit Acrylfarben**

Durch kleine themenbezogene Aufgaben werden die Kursteilnehmer zunächst mit dem Material bekannt gemacht. Verschiedene Möglichkeiten des Auftragens von Acrylfarben werden vermittelt. Im weiteren Kursverlauf wird die Acrylfarbe mit unterschiedlichsten Materialien wie Sand, Papier, Spachtelmasse oder Tusche kombiniert.

Dass man nicht nur mit dem Pinsel malen muss, soll eine weitere Erfahrung sein. Mit den unmöglichsten Werkzeugen und Alltagsgegenständen (Teigschaber, Kämmе u.a.) kann die Farbe auf die unterschiedlichsten Malgründe (Papier, Holz, Leinwand) gebracht und durch Ritzen, Kratzen und Wischen u.a. neue Texturen bekommen.

Am Ende dieser experimentellen Grundlagen soll jeder Teilnehmer ein eigenständiges größeres Kunstwerk evtl. auf Leinwand erstellen.

Termine: 3 x montags 15:00-17:00 Uhr:  
16. Februar + 2. + 9. März 2009

Ort: Kindergarten Ober-Beerbach  
Im Mühlfeld

Kosten: € 25 + € 5 Material (Mitglieder)  
€ 30 + € 5 Material (Nichtmitglieder)  
Kursgebühr bitte überweisen an: Werkstatt Sonne e.V.  
Konto-Nr. 54020, VoBa Jugenheim, BLZ 508 64 808



Kursleitung: Isolde Weiss-Mars

## ☉ Kreativkurse für Kinder: Töpfern



Die Kinder lernen den Umgang mit Ton kennen. Nach Lust und Laune wird geknetet, geglättet und geformt, wobei aus der eigenen Phantasie kleine Tiere und Gefäße entstehen.

Die Objekte werden im Keramikofen gebrannt und anschließend mit Kaltmalfarben verziert.

Termine: 3 x montags 15:00-17:00 Uhr:  
16. + 23. + 30. März 2009

Ort: Kindergarten Ober-Beerbach  
Im Mühlfeld

Kosten: € 25 + € 10 Material/Brennen (Mitglieder)  
€ 30 + € 10 Material/Brennen (Nichtmitgl.)

Kursgebühr bitte überweisen an: Werkstatt Sonne e.V.  
Konto-Nr. 54020, VoBa Jugenheim, BLZ 508 64 808

Kursleiterin: Heidi Benker



## KUNST UND GESTALTUNG

### ☉ Kreativkurse für Kinder: Speckstein



Speckstein ist nach Kreide der weichste Stein; ein Material, das sich mit einfachen Werkzeugen ganz leicht bearbeiten lässt und ideal ist für die ersten Versuche, bildhauerisch zu arbeiten. In jedem

kleinen Stein, in seiner ganz eigenen Form steckt schon die fertige Skulptur, die es wie ein Geheimnis herauszufinden gilt. Dazu braucht es vor allem Zeit und etwas Ausdauer. Das räumliche Vorstellungsvermögen wird beim Bearbeiten des Steines geschult. Kleinere Figuren, Handschmeichler und Anhänger sichern die ersten Erfolge. Die Vollendung einer eigenen Skulptur bedeutet auch Training der Ausdauer (Beharrlichkeit) und Konzentration. Der Stein gibt oft erst nach und nach seine versteckte Form frei. Beim abschließenden Schleifen und Polieren der Oberfläche lassen sich die oft überraschenden Maserungen des Steins entdecken. Im Laufe des Kurses wachsen Selbstvertrauen und Mut zur eigenen Fantasiefigur.

Termine: 3 x montags 15:00-17:00 Uhr:

04. + 11. + 18. Mai 2009

Ort: Kindergarten Ober-Beerbach  
Im Mühlfeld

Kosten: € 25 + € 5 Material (Mitglieder)

€ 30 + € 5 Material (Nichtmitglieder)

Kursgebühr bitte überweisen an: Werkstatt Sonne e.V.  
Konto-Nr. 54020, VoBa Jugenheim, BLZ 508 64 808

Kursleiterin: Cornelia Herpel-Mattutat

## 🌀 Vortragsreihe Gesundheit:

### **Arnica, Belladonna & Co. - Homöopathie für unsere Tiere**

Themen des Vortrages sind Einblicke in die Grundlagen der Homöopathie, die Arbeitsweise zur Findung eines passenden Mittels, aber auch die Grenzen für den „Laien“.

Wir sprechen über die wichtigsten homöopathischen Arzneimittel und ihre Anwendung als erste Hilfe bei Verletzungen, Wunden, Sonnenbrand, Insektenstichen und mehr. Wer die Faszination der Homöopathie einmal selbst erlebt hat, vertraut den vielfältigen Möglichkeiten dieser stets zeitgemäßen Therapie bei der Behandlung unsere Tiere.

Termin: Mittwoch, 18. Februar 2009 20:00 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: keine, evtl. kleine Spende an Verein

Referentin: Susanne Kellner

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## 🕒 Vortragsreihe Gesundheit:

### **Maskierte Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Häufige Ursache verschiedenster Erkrankungen**

Wenn der Darm das, was wir essen, nicht so verdauen kann wie es unser Körper zur Aufnahme benötigt, können eine Reihe von Reaktionen ausgelöst werden, die Ursache für unterschiedlichste Beschwerden sind.

Ich möchte über den verzögerten Allergietyp in Bezug auf Lebensmittel sprechen, dessen Auswirkungen auf den Darm, den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Organe. In der Praxis zeigt sich täglich, dass diese Form der Nahrungsmittel-unverträglichkeit sehr häufig auftritt. Sie ist an vielen auch unklaren Krankheitsbildern wesentlich als Ursache beteiligt, stellt jedoch nicht immer die alleine krankmachende Basis dar. Es können Magen-Darm-Beschwerden vorhanden sein, diese sind allerdings nicht zwingend. Weitere Möglichkeiten der Symptomatik sind Kopfschmerzen, Haut-, Atemwegs-, Herz-Kreislauf- oder Gelenksbeschwerden, ebenso die typischen Allergien wie z.B. Heuschnupfen.

Ich werde in verständlicher Form auf Diagnose und Behandlung eingehen und freue mich über Ihre Fragen.

Termin: Mittwoch, 18. März 2009 20:00 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: keine, evtl. kleine Spende an Verein

Referentin: Anette Löw

## ☉ Vortragsreihe Gesundheit:

### Sturzprophylaxe

Die Häufigkeit von Stürzen nimmt im Alterungsprozess stark zu. Ein einmal erlebter Sturz setzt fast immer eine ungünstige Spirale aus Angst vor weiteren Stürzen und deshalb reduzierte Bewegung in Gang. Die Folge ist ein zusätzlich erhöhtes Sturzrisiko.

Der Vortrag geht auf die vielfältigen Gründe von Stürzen ein, deckt die Zusammenhänge zwischen mangelnder Bewegung und Sturzrisiko auf und erläutert Möglichkeiten zur Sturzvermeidung.

Termin: Mittwoch, 01. April 2009 20:00 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: keine, evtl. kleine Spende an Verein

Referentin: Daniela Ludwig

## 🌀 Schulter - Nacken - Workshop

Oft ist die Ursache für verspannungsbedingte Nackenschmerzen eine ungünstige Körperhaltung in der Arbeit und im Alltag: sitzt der Kopf nicht ausbalanciert auf der Wirbelsäule, so müssen die Muskeln mehr Arbeit leisten und reagieren mit Verspannung auf die Dauerbelastung. Mit Übungen zur Wahrnehmung des Zusammenhanges von Schultergürtel und Nacken, Mobilisationsübungen der Kopfgelenke, Anbahnen von nackenfreundlichen Körperhaltungen und Hinweisen zur Integration dieser Haltungen im Alltag, bei Arbeit und Sport soll Verspannungen entgegengewirkt werden.

Termin: Samstag, 17. Januar 2009  
09:00 - 12:30 Uhr

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 10 (Mitglieder)  
€ 13 (Nichtmitgl.)

Referentin: Daniela Ludwig

### ☺ 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: dienstags 20:00 - 21:00 Uhr  
12 mal ab 13. Januar 2009

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 30 (Mitglieder)  
€ 42 (Nichtmitglieder)

Termin: mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr  
12 mal ab 14. Januar 2009

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: € 30 (Mitglieder)  
€ 42 (Nichtmitglieder)

Termin: donnerstags 20:15 - 21:15 Uhr  
11 mal ab 22. Januar 2009

Ort: Bürgerhalle

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

Kursleiterin: Daniela Ludwig

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

### ☉ „Move On“:

#### **Kräftigungs- und Stabilitätstraining für den 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.

Die Übungen werden nach einem gemeinsamen Aufwärmen als Zirkeltraining absolviert. Dies ermöglicht zum einen ein gezieltes Muskeltraining, zum anderen werden durch Hinzunahme von freien Gewichten und Hilfsmitteln stabilisierende und koordinative Elemente hinzugefügt. Durch die Stationen ist eine individuelle Betreuung besser möglich, auch kann die Belastung genau auf den Trainingszustand abgestimmt werden, bzw. ist so eine gezielte Trainingssteuerung möglich.

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

Termine: dienstags 09:00 - 10:30 Uhr  
oder 18:30 - 20:00 Uhr  
je 12 mal ab 13. Januar 2009

Kosten: € 45 (Mitglieder)  
€ 63 (Nichtmitglieder)

Termin: donnerstags 18:45 - 20:15 Uhr  
11 mal ab 22. Januar 2009

Kosten: € 42 (Mitglieder)  
€ 58 (Nichtmitglieder)

Ort: Bürgerhalle

Kursleiterin: Daniela Ludwig

# BEWEGUNG UND 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.

Walking (mit oder ohne Stöcke)

Termin: dienstags 15:00 - 16:00 Uhr

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Betreuerin: Daniela Ludwig

Neueinsteiger bitte anmelden: ☎ 86744





## ☉ Weitere Walking-Treffs

Für diejenigen, die am Dienstagnachmittag keine Zeit haben oder auch noch an einem zweiten Termin laufen möchten, haben sich donnerstags zwei zusätzliche Walkinggruppen mit unterschiedlichen Treffpunkten gebildet.

Auch hier wird meist mit Stöcken gewalkt. Nordic Walking ist aber keine Voraussetzung für das Mitmachen.

Hier wie natürlich auch am Dienstagnachmittag ist jeder herzlich willkommen.

Termine:                    donnerstags      16:00 Uhr

Kosten:                    keine

Treffpunkt:              Hof Grünau

mit Wibke Schrader    (☎ 938191)

und Peter Plößer        (☎ 83894)

Treffpunkt:              Bürgerhalle

mit Grete Ruff            (☎ 85960)

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☺ Lauf-Treffs

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. Es gibt Gruppen mit unterschiedlichem Anforderungsgrad: L9 mit ca. 9 km, L7 mit ca. 7 km usw.

Termine:



- |           |   |
|-----------|---|
| montags   | 18:30 Uhr an der Bürgerhalle<br>mit Bernd Morauf (L9) (☎ 85050)<br>mit Gabi Ganzert (L7) (☎ 63357)    |
| mittwochs | 07:45 Uhr Ober-Beerbach<br>mit Christine Abel und Uli Kaffenberger (L8)<br>(☎ 83089, bitte anmelden!) |
| freitags  | 15:30 Uhr Am Kuchenpfad 9, Jugendheim<br>mit Daniela Ackermann (L7)<br>(☎ 944144, bitte anmelden!)    |
| Dauer:    | jeweils ca. 1 Stunde  |
| Kosten:   | keine   |

### 🕒 **Badminton-Treff für Erwachsene**

Badminton kann sowohl von zwei als auch von vier Spielern als Doppel oder Mixed gespielt werden. Ziel ist es, den Ball so über das Netz in die gegnerische Feldhälfte zu schlagen, dass der Gegner ihn nicht regelgerecht zurückschlagen kann.

Es fördert wegen der Schnelligkeit und der großen Laufintensität die körperliche Fitness, Reflexe und Kondition.

Der Wechsel zwischen hart geschlagenen Angriffsbällen, angetäuschten Finten sowie präzisiertem, gefühlvollem Spiel am Netz ist es, was die Faszination Badminton ausmacht.



Mitzubringen sind sportliche Kleidung, Hallenschuhe, Schläger und gute Laune.

Termin: dienstags 21:00 Uhr

Ort : Bürgerhalle

Kosten: für BIB - Mitglieder kostenlos

Betreuerin: Bettina Pédurand

## ☉ Offener Tanztreff

Wie wir wissen, gibt es eine Menge tanzbegeisterter Paare in unserer Gemeinde. Deshalb wollen wir gerne unseren **Tanztreff** (ohne Anleitung!) weiterführen.

Dieser findet **einmal monatlich** statt, und zwar an jedem 2. Montag im Monat.

Anfänger wie Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen, zu altbekannten Melodien standard- und latein-amerikanisch tanzend durch die Bürgerhalle zu gleiten.

Der besseren Planung wegen ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich: Mögliche Terminverschiebungen oder -ausfälle können so rechtzeitig bekannt gemacht werden.

Die hoffentlich zahlreichen Tanzwilligen melden sich bitte frühzeitig bei Antje Lauer-Loch:

[Antje64342@freenet.de](mailto:Antje64342@freenet.de) oder  06257-81602

Termin: montags 21:00 Uhr  
ab 09. Februar 2009

Ort: Bürgerhalle

Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos;  
Mitgliedschaft oder Spende erwünscht!

Betreuerin: Antje Lauer-Loch

## FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### ☉ „Kids in action“ (psychomotorisches Kinderturnen)

Altersgruppe : 3 bis 5 Jahre

*Stichwort: "Psychomotorik", ein spielerisches Förderangebot. Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung durch Bewegung und Wahrnehmung.*

Für Kinder ist Bewegung das elementare Bedürfnis überhaupt, dazu ursprünglichste Form von Ausdruck und Handlung. Psychomotorik versteht sich als Einheit körperlich-motorischer und psychisch-geistiger Prozesse. Über positive Bewegungs-Erlebnisse soll das kindliche Vertrauen in eigene Fähigkeiten gestärkt werden. Die motorische und geistige Entwicklung erfährt, ohne Leistungsdruck, eine ganz besondere Qualität.

Termin:                    donnerstags 15:00 - 16:00 Uhr  
                                  11 mal ab 15. Januar 2009

Ort:                        Bürgerhalle

Kosten:                    € 22 (Mitglieder)  
                                  € 29 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin:            Cornelia Herdel

## FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### 🌀 Ganzheitliche Bewegungsförderung als solider Boden für Ihr Kind

Altersgruppe: 5 - 9 Jahre

*Ein Kurs zum Spaß haben an der Bewegung, am miteinander Spielen und sich freuen am eigenen Zutrauen.*

Liebe Eltern,

hier kann ihr Kind erleben: Ich kann mich sicher bewegen..., es macht mir viel Freude mich zu bewegen..., einfach toll, was ich alles kann und was ihr alles könnt. Ich habe Freude am Ausprobieren, Üben und Dazulernen. Ich habe einen guten Kontakt zu meinem Körper..., ich habe festen Boden unter den Füßen...

Bisherige Entwicklungsschritte werden gefestigt u.a. mit Übungen aus der angewandten Kinesiologie und Psychomotorik.

Hallo Mädels, hallo Jungs,

Eine große Turnhalle für uns alleine! Wie herrlich sich hier nach Herzenslust zu bewegen mit und ohne Geräte, mit und ohne Musik,... nach Herzenslust zu turnen an Geräten und auf dem Boden..., miteinander Spiele zu spielen...

Zeig doch mal was Du schon alles kannst! Die anderen lernen es von Dir und Du lernst von den anderen. Wir üben es immer wieder auf ganz verschiedene Weise, solange bis Du es richtig sicher kannst.

Ich zeige euch auch einige witzige Übungen und habe gemeinsam mit euch viele Ideen.

Ich freue mich schon sehr auf euch!

Termin: freitags 15:00 - 16:30 Uhr  
11 mal ab 23. Januar 2009

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 33 (Mitglieder) / € 43 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Heidi Ruppertsberg (☎ 0157-76819176)  
(bitte telefonisch anmelden!)

## FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### ☉ **Waldkinder sind der Natur mit allen Sinnen auf der Spur**

(für Kinder von 5 bis 8 Jahren)

Zuhause sein in der Natur - die Natur als meinen innigsten Freund erleben - beobachten... entdecken... staunen!!!!

Wir werden zu Waldbewohnern, spielen eigene Waldgeschichten, finden Tierspuren, spielen und forschen auch mal am Teich, graben im Waldboden wie ein Maulwurf, hören rauschenden Wind in den Bäumen...

verstecken uns wie ein Igel - klettern wie ein Eichhörnchen - singen wie die Vögel - hämmern wie ein Specht.

Voller Kraft stark verwurzelt sein wie ein großer Baum.

Ganz Kind sein: leicht, ver-spielt, lachend, neugierig, fasziniert, experimentierfreudig, spontan.

Sich miteinander voller Freude u. Spaß wohl fühlen - zur Ruhe kommen - bei sich ankommen.

Termin: dienstags 15:00 - 17:00 Uhr  
12 mal ab 13. Januar 2009

Treffpunkt: Dorfblickhäuschen, Ober-Beerbach

Kosten: € 48 (Mitglieder) / € 63 (Nichtmitglieder)

Teilnehmerzahl: 9 Kinder -> bitte telefonisch anmelden!

Kursleiterin: Heidi Ruppertsberg (☎ 0157-76819176)

## FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### 🌀 **Badminton-Treff für Jugendliche ab 12 Jahren**

Da die Nachfrage nach Badminton für Jugendliche von unserer Jugend kam, bieten wir nun auch für diese einen Treff am Freitagnachmittag an.

Alle, die am Ende einer anstrengenden Schulwoche Spaß haben den Ball so richtig fetzen zu lassen, sind willkommen.

Mitzubringen sind sportliche Kleidung, Hallenschuhe, Schläger und gute Laune.



Termin: freitags von 17:30 - 19:00 Uhr  
ab 23.01.09

Ort : Bürgerhalle

Kosten: für BIB - Mitglieder kostenlos

Betreuerin: Bettina Pédurand



## ☺ Hüftsportgruppe

Dieser Kurs ist für Personen mit Hüftarthrose gleichermaßen geeignet wie für Personen mit künstlichem Hüftgelenk. Durch die Operation wird zwar Schmerzfreiheit und eine verbesserte Bewegungs- und Gehfähigkeit erreicht, doch handelt es sich immer um ein vermindert beanspruchbares, künstliches Gelenk, das keine physiologischen Anpassungserscheinungen zeigt.

Mit einem optimalen Muskelaufbau und einer guten Koordination können Alltagsbewegungen oder auch sportliche Betätigungen gelenkschonend durchgeführt werden. Die Vermeidung einer Gelenklockerung ist oberstes Ziel.

Bei Arthrose kann durch Beinachsentraining, Muskelaufbau und Verbesserung der Koordination eine Verminderung der Schmerzen erreicht oder eine wesentlich bessere Ausgangslage bei einer bevorstehenden Hüftoperation erzielt werden. Die Regeneration im Anschluss erfolgt dann auf einem deutlich höheren Niveau.

**Kurs-Neueinstieg jederzeit möglich!**

Termin: montags 17:15 - 18:15 Uhr  
ab 12. Januar 2009

Ort: Bürgerhalle

Kosten: auf ärztliche Verordnung:  
Mitglieder kostenlos,  
Nichtmitglieder € 10 monatlich

Selbstzahler:

monatlich  
€ 20 (Mitglieder.) bzw.  
€ 30 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### ☉ 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."  
Fachübungsleiterschein-C: „Fitness u. Gesundheit“,  
Übungsleiterscheine-P : „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-Training“

Jugenheim  
Am Kuchenpfad 9  
Tel. 06257-944144  
mail: [ackermannDJ@aol.com](mailto:ackermannDJ@aol.com)



### ☉ Heidi Benker

lebt seit 1973 in Ober-Beerbach und fühlt sich dort heimisch und sehr wohl. Schon seit über 20 Jahren leitet sie Keramik-kurse, seit vielen Jahren auch bei der Werkstatt Sonne e.V.; sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Erwachsene.

Das in vielen Keramikkursen bei namhaften Künstlern im Laufe der Jahre erarbeitete Knowhow gibt sie in ihren Kursen gerne weiter, wobei die Vermittlung der Freude an der gestalterischen Arbeit ihr Hauptanliegen ist.

Ober-Beerbach  
Im Mühlfeld 21  
Tel. 06257-81533  
mail: [huhbenker@web.de](mailto:huhbenker@web.de)



## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### ☉ Nadine Färbert

Schon immer habe ich den kreativen Ausgleich in meiner Freizeit gesucht. Auch der Beruf Erzieherin bot meiner Phantasie viel Raum und Zeit mit Kindern zu experimentieren. Nach meinem Studium der Diplom-Pädagogik war es mir ein großes Bedürfnis wieder mit Kindern zu arbeiten. Mittlerweile arbeite ich als Lehrerin an einer Schule für Erzieherinnen und freue mich darauf im Rahmen der Kooperation von BiB und der Werkstatt Sonne e.V. wieder kreativ in meinem Heimatdorf einsteigen zu können.

Neutscher Straße 7

Ober-Beerbach

Tel. 0 62 57 - 93 81 66

mail: [nadine.faerbert@web.de](mailto:nadine.faerbert@web.de)



### ☉ Mariella Frank-Pieters

"Nach meiner beruflichen Tätigkeit als Grundschul-Lehrerin 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.

Alsbach-Hähnlein

Tel. 06251/848771

mail: [mariellapieters@gmx.net](mailto:mariellapieters@gmx.net)



## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### ☉ **Cornelia Herdel**

"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. Ich habe als Kind und bis ins Jugendalter aktiv geturnt und langjährige Erfahrungen als Übungsleiterin im Kinderturnen."

Lizenz: Übungsleiter für Breitensport /Kinder und Jugendliche (Trainer C) des DSB.

Pfungstadt  
Gartenstraße 5  
Tel. 06157-84900  
mail: [L\\_Herdel@web.de](mailto:L_Herdel@web.de)



### ☉ **Cornelia Herpel-Mattutat**

stammt aus Seeheim und hat eine Ausbildung zur Textildesignerin absolviert. Seit inzwischen mehr als 15 Jahren arbeitet sie mit unterschiedlichen Materialien und Techniken künstlerisch und kreativ. Ihr Schwerpunkt liegt dabei im figürlichen Gestalten. Seit 2001 ist sie aktiv in der Organisation und im Vorstand der Werkstatt Sonne e.V. tätig.

„Kreative Ideen spontan umzusetzen, gern im Team oder Kurs, ist meine Leidenschaft.“

Seeheim-Jugenheim  
Floriansring 16  
Tel. 06257-85082  
mail: [c.j.mattutat@t-online.de](mailto:c.j.mattutat@t-online.de)



## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### ☉ Susanne Kellner

„Schwerpunkte meiner Tierheilpraktiker-Ausbildung bei der naturopath-Schule in Darmstadt waren klassische Homöopathie, Phytotherapie, Bachblüten und Akupunktur bei Tieren. Seit Anfang 2008 widme ich mich ganz meiner „Berufung“ und arbeite daneben noch als Praktikantin in einer Tierarztpraxis und einer Kräuterwerkstatt mit.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Gesundheit unserer Tiere einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unser eigenes Wohlbefinden hat.“

Ober-Beerbach

Im Mühlfeld 12

Tel. 06257-990724

mail: [gkellner@t-online.de](mailto:gkellner@t-online.de)



### ☉ Anette Löw

„Das ganzheitliche Betrachten und Behandeln des Menschen mit seinen Beschwerden liegt mir sehr am Herzen. Die Erfahrungsheilkunde erlaubt zusätzlich eine andere Diagnostik bzgl. der möglichen Ursachen von Symptomen und Krankheiten.

Meine Schwerpunkte sind Elektroakupunkturdiagnose, Bioresonanztherapie, Chelattherapie zur

Schwermetallausleitung, Allergiebehandlung, Darmsanierung.

Ich arbeite seit 1990 als Heilpraktikerin in eigener Praxis in Frankfurt.“

Ober-Beerbach

Kirchweg 10

Tel. 06257-869454

mail: [anette.loew@gmail.com](mailto:anette.loew@gmail.com)



## UNSERE KURSLEITER/INNEN + 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."

Sportwissenschaftlerin für Prävention und Rehabilitation, Sporttherapeutin in der Kardiologie (DVGS), Referentin beim Hess. Behinderten- und Rehabilitationsverband

Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel. 06257-86744

mail: [dani-ralf.ludwig@t-online.de](mailto: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."

Ober-Beerbach

Im Berggarten 17a

Tel. 06257-85050

mail: [mail@morauf.de](mailto:mail@morauf.de)



## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### ☉ Bettina Pédurand

„Sport gehört einfach in meinen Alltag hinein; nichts tut Körper und Geist besser als frische Luft und Bewegung hier in der schönen „Ober-Beerbacher Bergwelt“. Dies vereinige ich mit den verschiedenen Sportarten wie Laufen, Fitness und Skifahren.

Der Badminton-Treff am Dienstagabend hat immer mehr Anhänger des schnellen und abwechslungsreichen Ballspieles gefunden, so dass ich nun auch für unsere Jugendlichen einen Badminton-Treff anbiete.“

Ober-Beerbach

Ernsthöfer Str. 15G

Tel. 06257-86147

mail: [bettina.pedurand@arcormail.de](mailto:bettina.pedurand@arcormail.de)



### ☉ Peter Plößer

„Dieses Jahr ist mein viertes Jahr als Nordic-Walking Instructor und das dritte als Nordic 4x4 Instructor. Beide Sportarten machen mir sehr viel Spaß und diesen Spaß möchte ich gerne weitergeben. Es ist aber nicht nur der Spaß, sondern auch der positive Effekt für die Gesundheit, der durch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft hervorgerufen wird.“

Ober-Beerbach

Ernsthöfer Straße 34

Tel.: 06257-83894

mail: [peter.ploesser@online.de](mailto:peter.ploesser@online.de)

home: [www.nw-u-skiken.de](http://www.nw-u-skiken.de)



## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### ☉ Heidi Ruppertsberg

- freut sich selbst immer wieder wie ein Kind über die kleinen großen Wunder in der Natur und berührt Kinder tief in ihrem Herzen, hat die Gabe jedes Kind mit seiner Einzigartigkeit zu sehen und seine Entfaltung zu unterstützen und zu stärken. Ganzheitlich orientierte Pädagogin mit Montessori-Diplom, 20 Jahre als Grundschullehrerin gearbeitet, Sportlehrerin mit Weiterbildung in Psychomotorik, Schwimmen für Säuglinge und Kinder, Babymassage n. B.Walter, musikalische Früherziehung und Naturpädagogin

Tel. 0157-76819176

mail: [heidi.ruppertsberg@web.de](mailto:heidi.ruppertsberg@web.de)



### ☉ Isolde Weiss-Mars

ist ausgebildete Krankenschwester mit Erfahrung in der Kinder- und Jugendpsychiatrie und in Behindertenkindergärten. Nach der Familienphase nahm Isolde 2001 das Studium der Kunstpädagogik und Germanistik (Lehramt) wieder auf. Als Mitglied des Künstlerkreises beteiligte sie sich an mehreren Ausstellungen und arbeitet seit 2006 bei der Werkstatt Sonne e.V. mit.

Nieder-Kainsbach  
Erbacherstr. 50  
Tel. 06161-807355

[isoweiss@web.de](mailto:isoweiss@web.de)





## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### ☉ Sylvie Winter

"Obwohl ich sehr gerne in Ober-Beerbach lebe, plagt mich trotzdem manchmal das Heimweh. Dieser Kurs ist auch für mich die Möglichkeit, eine Brücke zwischen Deutschland und Frankreich zu bauen. Ich hoffe, ich habe Euer Interesse für mein Heimatland geweckt und vielleicht erlebt Ihr bald Frankreich in Ober-Beerbach."

Ober-Beerbach  
Albert-Einstein-Ring 13  
Tel. 06257-505896  
mail: [fransona@lycos.de](mailto:fransona@lycos.de)



## INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN:

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

**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

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

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

## UNSER VORSTAND:

Daniela Ludwig	Im Berggarten 7 Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:dani-ralf.ludwig@t-online.de">dani-ralf.ludwig@t-online.de</a>	Tel. 86744 Fax 86744
Bernd Morauf	Im Berggarten 17a Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:mail@morauf.de">mail@morauf.de</a>	Tel. 85050 Fax 85081
Daniela Ackermann	Am Kuchenpfad 9 Jugenheim e-mail: <a href="mailto:ackermann dj@aol.com">ackermann dj@aol.com</a>	Tel. 944144
Grete Ruff	Im Berggarten 13 Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:grete.ruff@web.de">grete.ruff@web.de</a>	Tel. 85960
Udo Schwab	Steinreihe 14 Steigerts e-mail: <a href="mailto:udoschwab@aol.com">udoschwab@aol.com</a>	Tel. 85793

# Kurs - 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: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Zahlungsweise: Überweisung  Lastschrift

Ich ermächtige zum Einzug der Kursgebühr mittels  
Lastschrift von meinem Konto Nr. \_\_\_\_\_

BLZ \_\_\_\_\_ bei \_\_\_\_\_

Kontoinhaber/in: \_\_\_\_\_

---

Ort/Datum    Unterschrift

Für Mitglieder gibt es noch 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.

# Skifreizeit-Anmeldung

**Termin:** Freitag , 06. Februar (mittags) bis  
Sonntag , 08. Februar 2009 (abends)

**Leistungen:** 2 Übernachtungen mit Halbpension  
Doppel- oder Mehrbettzimmer  
Busfahrt im mod. Reisebus incl. WC/Video  
Gepäcktransport (Kenner wissen, was gemeint ist!)  
Bettwäsche  
Kurtaxe  
Walser-Card (Ski-Bus)

**Kosten:** Mitglieder: € 79 (Erw.) bzw. € 69 (Kinder)  
Nicht-Mitglieder: € 99 (Erw.) bzw. € 79 (Kinder)

---

## Verbindliche Anmeldung zur BiB-Skifreizeit

Teilnehmer \_\_\_\_\_  **Erw.**  **Kind**  **Mitglied**  
Teilnehmer \_\_\_\_\_  **Erw.**  **Kind**  **Mitglied**  
Teilnehmer \_\_\_\_\_  **Erw.**  **Kind**  **Mitglied**  
Teilnehmer \_\_\_\_\_  **Erw.**  **Kind**  **Mitglied**  
Teilnehmer \_\_\_\_\_  **Erw.**  **Kind**  **Mitglied**

Meine Adresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Tel.: \_\_\_\_\_  
Mail: \_\_\_\_\_

Ich ermächtige zum Einzug der Teilnahmegebühr mittels Lastschrift von  
meinem Konto Nr. \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_  
bei \_\_\_\_\_ Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

---

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/unsere 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 Unter-zeichnenden 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

<b>BiB-Zeit</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>
<b>7:45</b>			Lauftreff			
<b>9:00</b>		„Move On“	Wohltaten für den Rücken			Schulter - Nacken - Workshop
<b>15:00</b>	Kreativkurs für Kinder	Walking-Treff; Waldkinder		„Kids in action“	Bewegungs-Förderung	
<b>15:30</b>					Lauftreff	
<b>16:00</b>	Kreativkurs für Kinder			Walking-Treffs		
<b>17:15</b>	Hüftsport-gruppe					
<b>17:30</b>					Badminton Jugendl.	
<b>18:30</b>	Lauftreffs	„Move On“				
<b>18:45</b>				„Move On“		
<b>19:30</b>			Frankreich			
<b>20:00</b>		Wohltaten für den Rücken	Vortrags-reihe Gesundheit			
<b>20:15</b>				Wohltaten für den Rücken		
<b>21:00</b>	Tanztreff	Badminton Erwachsene				



Wenn es um Sport geht.

Mittendrin.



Merck ist mitten im Leben. Und das mit Engagement und Leidenschaft. Wir sind dabei, wenn es darum geht, Sport zu fördern.

[www.darmstadt.merck.de](http://www.darmstadt.merck.de)