

NEU:

Folkdance mit Live-Musik

Mit Qigong ins Wochenende

Nordic Walking - Kurs

Fotokurs I + II

!! BSWRW !!

B e e r b a c h i n B

B i B

**e
w
e
g
u
n
g**



Sommer 2010



Unsere Angebote im Überblick

12. April - 04. Juli 2010

BIB-ALLGEMEINES

☉	Rückblick	4/5
☉	Ausblick: unsere neuen Angebote	5/6
☉	Events	7/8
	Folkdance mit Live-Musik	7
	Triathlon 2010	8
	BSWRW 2010	8

MUSISCHES

☉	Musikalische Früherziehung	9
---	----------------------------	---

SCHÖNHEIT

☉	"Spieglein, Spieglein an der Wand..."	10
---	---------------------------------------	----

BILDUNG

☉	Fotokurse I + II	11
☉	"English for Oldies" Kurs 2	12
☉	"English for Oldies" Kurs 3	13

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉	Wohltaten für den Rücken	14
☉	"Move On": Rücken + Fitness	15
☉	Mit Qigong ins Wochenende	16
☉	Nordic Walking - Kurs	17
☉	Walking-Treffs	18/19
☉	Lauf-Treffs	20
☉	Badminton-Treffs	21
☉	Offener Tanztreff	22

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- | | |
|---|----|
| ☉ "Kids in action" (Psychomotorik, 3 - 5 Jahre) | 23 |
| ☉ Waldkinder (5-8 Jahre) | 24 |
| ☉ Hip Hop für Kids + Jugendliche | 25 |

REHASPORT

- | | |
|--|----|
| ☉ Hinweise zum Thema Rehasport | 26 |
| ☉ Gesunder Rücken "für Einsteiger" -
sanfte Übungen für Wirbelsäule + Gelenke | 27 |
| ☉ Hüftsportgruppe | 28 |

INFO + ANMELDUNG

- | | |
|--|-------|
| ☉ KursleiterInnen + ReferentInnen | 29-34 |
| ☉ Vorstand + Kontakt | 35 |
| ☉ Kursanmeldung | 36 |
| ☉ Beitrittserklärung/Einzugsermächtigung | 37/38 |
| ☉ BiB-Stundenplan | 39 |

RÜCKBLICK

☉ Skifreizeit

Die BiB-Skifreizeit im Kleinwalsertal ist mittlerweile ein heißersehnter Ausflug. Dieses Jahr gab es einen regelrechten „Kampf“ um die Anmeldungen. Bereits nach den Sommerferien liefen die ersten Fragen ein, wann man sich denn endlich anmelden kann. Als schließlich in der ersten Januarwoche die Freischaltung im Internet kam, trafen die ersten Meldungen aus den Urlaubsgebieten ein! Es erwies sich, dass das Drängeln um die Plätze berechtigt war, denn unsere Warteliste ging weit über die vorhandenen 50 Busplätze hinaus. Wer es nun in den Bus geschafft hatte, wurde mit einem wunderschönen Wochenende belohnt: die Fahrt war - trotz Sturm auf der Rückfahrt - ruhig und entspannt, das Wetter super; Unterkunft und Bewirtung waren wie gewohnt hervorragend und der Schnee trotz Wärmeeinbruch noch gut zu fahren. Das Après-Ski in der gemütlichen Wirtschaft oberhalb unseres Hauses ist zu einem festen Treffpunkt geworden, den wohl keiner mehr missen will... So stellt sich wieder die Frage: ab wann kann man sich fürs nächste Mal anmelden??



☉ Mitgliederversammlung

Dieses Jahr war die Mitgliederversammlung besonders gut besucht! Neben den üblichen Punkten (Entlastung des Vorstandes etc.) gab es einen Wechsel im Vorstand. Daniela Ackermann ließ sich aus persönlichen Gründen nicht zur Wiederwahl aufstellen. Wir bedanken uns bei ihr sehr für die bisher geleistete Arbeit und wünschen ihr weiterhin viel Glück bei ihrer „zeitfressenden“ beruflichen Tätigkeit. Herzlich willkommen heißen wir unser neues Vorstandsmitglied Vera Müller, die uns ab Ostern ja auch als neue Kursleiterin unterstützt.

☉ Fotokurse für digitale Fotografie (Spiegelreflex- bzw. Kompaktkamera)

Wem geht es nicht so: man hat eine tolle Kamera (Kompakt- oder sogar Spiegelreflex-), mit ganz vielen technischen Möglichkeiten, doch eigentlich nützt man das alles aus Unwissen gar nicht. Dem kann nun abgeholfen werden: Susanne Kellner konnte einen richtigen Profi-Fotografen engagieren, der extra nach Ober-Beerbach kommt, um uns in die Geheimnisse digitaler Kameras einzuführen.

Dirk Dick hat viel Erfahrung mit Foto-Workshops, die stets unter dem Motto stehen: "Hilfe zur Selbsthilfe" - technische Zusammenhänge verständlich und mit viel Anschauungsmaterial erklären.

☉ Qigong

Nachdem BiB sich im Herbstquartal mit der Ernährungsweise der Traditionellen Chinesischen Medizin befasst hat, wenden wir uns nun der Bewegungsart der TCM, dem Qigong zu. Ziel von Qigong ist es, die Lebensenergie des Einzelnen zu stärken, ihn körperlich, geistig und seelisch flexibler zu machen. Qigong umfasst mit seinem ganzheitlichen Ansatz gymnastische ebenso wie meditative Übungen.

Nicht umsonst wird der Kurs des überaus engagierten Duos Vera Müller und Jutta Möller "Mit Qigong ins Wochenende" heißen, denn Freitagabend ist Qigong der ideale Wochenabschluss, um Belastungen durch Beruf und Alltag während der Woche zu beenden und erfrischt und entspannt ins Wochenende zu gehen.

☉ Nordic Walking - Kurs

Wir freuen uns sehr, dass Daniela Ackermann wieder einen Nordic Walking - Kurs anbieten möchte. Und das trotz ihrer beruflichen Belastung. Wer einen wunderschönen Start in die Woche erleben und mit einer netten Gruppe unsere schöne Ober-Beezbacher Gegend genießen möchte, ist hier gut aufgehoben. Auch NW-Anfänger sind willkommen.

EVENTS

🕒 Folkdance mit Live-Musik: Samstag 17. April 2010

Mit dem Folkdance-Abend freuen wir uns besonders, eine Veranstaltung der etwas anderen Art anbieten zu können.

Keith Macdonald, ein Engländer, der bei uns in Ober-Beerbach seine neue Heimat gefunden hat, wird zusammen mit seiner "alten" englischen Band "The Drift" und seiner "neuen" deutschen Band "Chance to Dance" am Samstag, den 17. April in der Bürgerhalle live zum Tanzen auffordern. Gespielt wird mitreißende Folkmusik aus dem englischen und französisch sprechenden Raum mit traditionellen Instrumenten wie Akkordeon, Geige, Dudelsäcke aus Frankreich und Deutschland sowie Gitarre. Die Tanzschritte werden jeweils von einem Bandmitglied, dem "Caller", angesagt, so dass sie von allen auf der Tanzfläche problemlos, aber mit viel Spaß und Freude umgesetzt werden können. Es sind weder Vorkenntnisse noch Partner nötig.

FOLKDANCE BAL-FOLK MIT LIVEMUSIK



The Drift England!
Chance to Dance Deutschland

... spielen Tänze aus England, Frankreich
und anderen Europäischen Ländern



Samstag 17. April 2010 19.00 Uhr

Ober-Beerbach (Seeheim-Jugenheim), Bürgerhalle

Unkostenbeitrag 6,- Euro für Nicht-BiB Mitglieder

organisiert und unterstützt von BiB (Beerbach-in-Bewegung e.V.)

www.beerbach-in-bewegung.de

EVENTS

7. Beerbach-Triathlon 2010

Unser diesjähriger Triathlon wird voraussichtlich am Sonntag, 20.06.2010 stattfinden, wiederum gemeinsam organisiert mit dem Verein "Schwimmbad am Wäldchen e.V.". Vorausgehen wird das Schwimmbadfest am Samstag, 19.06.10, sodass wir uns schon am Vorabend entsprechend einstimmen können.

Der Triathlon ist wirklich für JEDERMANN und -FRAU ab dem fünften Lebensjahr gedacht. Man sollte sich nur über Wasser halten können, mit einem Drahtesel zurechtkommen und auf zwei Beinen nicht umfallen.

Für Kinder ab fünf Jahren gibt es einen Kindertriathlon, die Jugendlichen absolvieren eine „Light“-Strecke und die Erwachsenen schwimmen ihre 11 Bahnen, radeln zum Steigerts und zurück und laufen oder walken eine 2 km lange Runde. Das Ganze kann man olympisch sehen („dabei sein ist alles!“) oder sportlich, dann wird's trotz (oder wegen?) der kurzen Etappen richtig anstrengend.

Neben den "normalen" Wettbewerben gibt es auch dieses Jahr wieder eine Fun-Staffel, da dieser Teil der Veranstaltung zuletzt unser heimlicher Favorit war. Für die Staffel müssen sich Teams à drei Personen zusammen finden, von denen jeder einen Teil des Triathlon übernimmt. Einzige Voraussetzung ist das gemeinsame (möglichst fantasievolle) Outfit.

Übrigens: Beim letzten mal war der jüngste Staffel-Teilnehmer 10 Jahre alt, der älteste 70!

Einfach online anmelden auf www.beerbach-in-bewegung.de!

BSWRW 2010: 04./05. September 2010

ACHTUNG: Terminänderung!!

Auch dieses Jahr planen wir im Sommer wieder ein Pendant zur Skifreizeit: das BSWRW!! Das heißt, unser letztjähriges BSWW wird um ein R erweitert und dieses steht für Radfahren:

BiB-Sommer-Wander-und-Radl-Wochenende.

Geplant sind diesmal zwei Gruppen, die sich von Ober-Beerbach aus zum wunderschönen Wanderheim in Knoden aufmachen. Die Einen wandern, die Anderen fahren mit dem Rad, je nach Lust und Laune. In Knoden wird dann gegrillt, gefeiert, übernachtet, schön mit frischen Brötchen gefrühstückt und am nächsten Tag heimgelaufen oder -geradelt.

Deshalb: Unbedingt schon mal den Termin notieren und am besten gleich anmelden!

Bei: Daniela Ludwig (dani-ralf.ludwig@t-online.de oder tel. 06257 - 86744)

🌀 **Musikalische Früherziehung (Kinder von 5 bis 7 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.

Es können noch Kinder aufgenommen werden!

Termin: samstags, 09:30 - 10:30 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: monatlich

€ 20 (Mitglieder)

€ 28 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



☺ "Spieglein, Spieglein an der Wand..."

Auf Grund des großen Interesses biete ich gerne nochmals an:

Ein Abend für die Schönheit

Individueller Schminkkurs für Ungeübte und/oder Experimentierfreudige mit Lust auf kleinere oder größere Veränderungen.

Möchten Sie / möchtest Du ein neues Make-up für die Arbeit, den Abend, jeden Tag oder für eine besondere Gelegenheit unter Anleitung selbst ausprobieren?

Bitte um Voranmeldung, damit ich entsprechend vorbereiten und Material bereitstellen kann: 📞 962758

Termin: Freitag, 16.04.2010 20:00 Uhr

Ort: Kirchweg 15

Kosten: keine, evtl. kleine Spende an BiB

Kursleiterin: Ina Tschunko

🌀 **Fotokurse Einführung in die Fotografie**

I mit der digitalen Spiegelreflexkamera

II mit der digitalen Kompaktkamera

Ziel ist der sichere Umgang mit der der Spiegelreflex- bzw. Kompaktkamera und ihren Bedienfunktionen bei unterschiedlichen Motivsituationen. Das vermittelte Hintergrundwissen wird durch fotografische Übungen im Seminar unmittelbar in die Praxis umgesetzt.

Kursinhalte: Funktionsweise einer Spiegelreflex- bzw. Kompaktkamera und ihrer Bedienungselemente, Einflussfaktoren der Bildentstehung: Blende, Zeit, ISO-Zahl, Brennweite, verständliche Erklärungen durch umfangreiches Anschauungsmaterial mit Schwerpunkt auf den typischen Verständnishürden, fotografische Übungen mit den Kursteilnehmern zur Umsetzung des Gelernten; typische Stolperfallen in der Fotografie, grundlegende Lehren der Bildgestaltung, Stilmittel in der Spiegelreflexfotografie, Bildbesprechungen.

Zielgruppe: Anfänger bis leicht Fortgeschrittene, Besitzer einer digitalen Spiegelreflex- oder Kompaktkamera, Interessierte.

Voraussetzungen: Eigene digitale Spiegelreflex- bzw. Kompaktkamera, Interesse und Spaß an der Fotografie.

Teilnehmerzahl: 5 - 8 Personen

Termin Kurs I: Samstag, 17. April 2010 10:00 - 18:00 Uhr
(Spiegelreflexkamera) Samstag, 24. April 2010 10:00 - 16:00 Uhr

Termin Kurs II: Samstag, 08. Mai 2010 10:00 - 18:00 Uhr
(Kompaktkamera) Samstag, 29. Mai 2010 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Bürgerhalle, Raum Rottmannsdorf

Kosten: € 135 (Mitglieder)
€ 145 (Nichtmitglieder)
inkl. Materialaufwand für das Kursheft und MwSt.

Kursleiter: Dirk Dick  06081-964661 oder 0173-7449554

Weitere Informationen und **Kursanmeldung** unter: www.dirkdick.eu/beerbach

☉ "English for Oldies"

„Für (etwas) Englisch ist es nie zu spät!“

Grundkurs Englisch/2

Der Kurs, der im September 09 angefangen hat, wird mit allen daran Interessierten auch nach Ostern fortgeführt. Dabei wird der verbliebene Teil des Lehrbuchs „English Network Starter“ von Langenscheidt zu Grunde gelegt.

Wir machen den Kurs weiterhin zu zweit, damit alle TeilnehmerInnen möglichst viel Gelegenheit zum praktischen (v.a. zum mündlichen) Üben haben und wir auch auf individuelle Bedürfnisse besser eingehen können.

Natürlich können in diesem Kurs auch neue Mitglieder teilnehmen, die über einige Grundkenntnisse in Englisch verfügen und diese schrittweise erweitern, festigen und vertiefen wollen. Für Interessenten, die über deutlich bessere Grundkenntnisse verfügen, käme dagegen eher unser zweiter Kurs in Frage. Wer im Zweifel ist, welchen der beiden Kurse er/sie besuchen sollte, könnte zunächst in diesen (zwei Tage) früher beginnenden Grundkurs Englisch/2 kommen und, wenn er/sie sich da unterfordert fühlt, dann in den zwei Tage später beginnenden Grundkurs Englisch/3 überwechseln (siehe nächste Seite).

Es besteht auch die Möglichkeit, sich vorher bei uns oder bei Daniela Ludwig telefonisch beraten zu lassen. Unsere Kontaktadressen:



83500 bzw. modrow-weimann@t-online.de

Termin: dienstags 9:00 - 10:30
9 mal ab 13. April 2010

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten. € 48 (Mitglieder)
€ 68 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Margret Modrow-Weimann und Klaus Weimann

🌀 "English for Oldies"

„Für (etwas mehr) Englisch ist es nie zu spät!“ **Grundkurs Englisch/3**

Der Kurs, der in diesem Frühjahr begonnen hat, wird nach Ostern fortgeführt. Er wendet sich an (ältere) Erwachsene, die über etwas bessere Englisch-Grundkenntnisse verfügen bzw. etwas schneller vorankommen wollen. Auch hier geht es in erster Linie um das praktische und v.a. das mündliche Üben.

Unserer gemeinsamen Arbeit sowie der häuslichen Vor- und Nachbereitung liegt das Lehrbuch „English Network 1“ von Langenscheidt zu Grunde. Dies wird durch weitere Materialien ergänzt.

Neue Interessenten an diesem Kurs können sich vorzeitig an Daniela Ludwig oder mich wenden, um weitere Fragen zu klären. Meine Kontaktadressen:



83500 bzw. modrow-weimann@t-online.de

Termin: donnerstags 17:30 - 19:00 Uhr
 9 mal ab 15. April 2010

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: € 48 (Mitglieder)
 € 68 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Klaus Weimann

☉ 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
11 mal ab 20. April 2010

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

Termin: mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr
12 mal ab 14. April 2010

Ort: evang. Gemeindehaus
Kosten: € 30 (Mitglieder)
€ 42 (Nichtmitglieder)

Termin: donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
10 mal ab 15. April 2010

Ort: Bürgerhalle
Kosten: € 25 (Mitglieder)
€ 35 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

☉ "Move On": Kräftigungs- und Stabilitätstraining für Rücken und Fitness

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
je 12 mal ab 13. April 2010

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

Termine: dienstags 18:30 - 20:00 Uhr
je 11 mal ab 20. April 2010

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

Termin: donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
10 mal ab 15. April 2010

Kosten: € 38 (Mitglieder)
€ 53 (Nichtmitglieder)

Ort: Bürgerhalle

Kursleiterin: Daniela Ludwig

☉ Mit Qigong ins Wochenende

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 ins Wochenende.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Termin: freitags 17:30 - 18:30 Uhr
10 mal ab 16.4.2010

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: € 35 (Mitglieder)
€ 50 (Nichtmitglieder)

Kursleiterinnen: Vera Müller und Jutta Möller

NEU!

☉ Nordic Walking

Es hat sich inzwischen herumgesprochen, dass das Walken mit Stöcken nicht nur sehr gesund ist, sondern auch viel Spaß macht. Hinsichtlich Technik und Dosierung gibt es dabei jedoch einiges zu beachten und auch „Geübte“ werden feststellen, dass sie die Intensität und Effektivität dieser sanften Ausdauersportart durchaus noch steigern können.

Während wir die schöne Ober-Beerbacher Umgebung erkunden, wird 90% der gesamten Körpermuskulatur aktiviert und gekräftigt. Nackenverspannungen und Rückenbeschwerden werden nachlassen, und die wohldosierte Bewegung an der frischen Luft wird das allgemeine Wohlbefinden verbessern, so dass wir mit neuem Schwung in den Alltag zurückkehren können. Bei Schlechtwetter werden wir uns auf die angegebenen 60 Minuten beschränken. In der Regel werden wir jedoch bis ca. 10:30 Uhr unterwegs sein und uns zum Abschluss gemeinsam dehnen. Je nach Wunsch der TeilnehmerInnen biete ich auch gerne zusätzliche Kräftigungsübungen mit Kleingeräten an.

Termin: montags 9:00 - 10:00 Uhr
11 mal ab 12. April 2010

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

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

Kursleiterin: Daniela Ackermann

🌀 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 15:30 - 16:30 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 montags und donnerstags drei 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 sind Gäste jederzeit herzlich willkommen!

Termin: montags 18:00 Uhr
Treffpunkt: siehe www.nw-u-skiken.de
mit Peter Plößer  83894

Termin: donnerstags 18:00 Uhr
Treffpunkt: Hof Grünau
mit Peter Plößer  83894

Termin: donnerstags 18:00 Uhr
Treffpunkt: Bürgerhalle
mit Grete Ruff  85960
Neueinsteiger bitte anmelden!

Kosten: keine

☺ 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

mit Bernd Morauf (L9) ☎ 85050

mit Gabi Ganzert (L7) ☎ 63357

mittwochs

07:45 Uhr (aktuellen Startpunkt bitte erfragen!)

mit Christine Abel

und Uli Kaffenberger (L8) ☎ 83089

freitags

16:00 Uhr Am Kuchenpfad 9, Jugenheim

mit Daniela Ackermann (L7)

☎ 944144, bitte anmelden!

Dauer:

jeweils ca. 1 Stunde

Kosten:

keine

🌀 Badminton-Treffs

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: montags 19:30 - 21:00 Uhr

Betreuer/in: Sabine und Udo Schwab

Termin: dienstags 21:00 Uhr

Betreuerin: Bettina Pédurand

Ort : Bürgerhalle

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

☉ Offener Tanztreff

Wie wir wissen, gibt es eine Menge tanzbegeisterter Paare in unserer Region. Deshalb bieten wir auch weiterhin einen offenen Tanztreff an, zu dem alle Tanzpaare, egal ob Anfänger oder fortgeschritten, wieder herzlich eingeladen sind!

Dieser Tanztreff findet jedoch nicht an jedem Montag statt. Die genauen Termine werden unter den Teilnehmern abgestimmt.

Bei Interesse einfach nachfragen!

Termin: montags 21:00 Uhr
ab 19. April 2010

Ort: Bürgerhalle

Kosten: keine - Mitgliedschaft oder Spende erwünscht!

Betreuerin: Antje Lauer-Loch

Weitere Informationen unter:

Antje64342@googlemail.com oder  81602

☉ "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
 10 mal ab 15. April 2010

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 20 (Mitglieder)
 € 26 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Herdel

🌀 **Waldkinder**

bewegen sich in der Natur mit allen Sinnen...

Für Kinder von 5 - 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, klettern und balancieren...

Voller Kraft stark verwurzelt sein wie ein großer Baum.

Ganz Kind sein: leicht, verspielt, lachend, neugierig, fasziniert,
experimentierfreudig, spontan. Sich miteinander voller Freude
und Spaß wohlfühlen - zur Ruhe kommen - bei sich ankommen.

Wir laden uns auch mal einen **Förster** ein.

Termin: freitags 14:15 - 16:15 Uhr
10 mal ab 16. April 2010

Ort: Dorfblickhäuschen Ober-Beerbach

Kosten: € 40 (Mitglieder)
€ 52 (Nichtmitglieder)

Teilnehmerzahl: max. 9 Kinder -> bitte anmelden!

Kursleiterin: Heidi Ruppertsberg 📞 0157-76819176

☉ Hip Hop für Kinder (8 - 11 Jahre)

Für coole Kids die sich gerne auf Musik bewegen. Mit viel Spiel und Spaß wird der Text eines aktuellen Songs durch einfache Schritte und Gesten getanzt. Anschließend entsteht eine Hip Hop - Choreographie, die sich sehen lässt.

☉ Hip Hop für Jugendliche (12 - 15 Jahre)

Für alle, die zu aktuellen Hip Hop - Beats coole Moves lernen wollen und Spaß am Tanzen haben. Schnelle Rhythmen und Bewegungen verbinden sich hier zu einem energiegeladenen Workout! Warm-up, Stretching, Body Training, Sprung- und Drehtechnik - dieser Kurs zeigt Dir wie es geht!

Termin: montags

Kids: 15:00 - 16:00 Uhr

Jugendliche: 16:00 - 17:00 Uhr

11 mal ab 12. April 2010

Ort: Bürgerhalle

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

Kursleiterin: Maria Frank

REHASPORT

Unter dem Begriff **Rehasport** verbirgt sich eine sehr sinnvolle Sache: Wer an chronischen Erkrankungen leidet oder sich in der Rehabilitationsphase befindet, kann vom Arzt eine Verordnung für Rehabilitationssport ausgestellt bekommen. In diesem Fall übernimmt die Krankenkasse die Gebühren für den Rehasport.


In zahlreichen Studien konnte eindeutig nachgewiesen werden, dass bei verschiedenen Indikationen Sport als Therapie sehr wirksam ist bzw. überaus geeignet, die therapeutischen Bemühungen des behandelnden Arztes zu unterstützen. Eine Linderung der Beschwerden, eine Verbesserung des Wohlbefindens und eine Steigerung der Lebensqualität sind die positiven Effekte.

Info Rehasport allgemein:

Deutscher Behinderten- und Rehabilitationssportverband:

www.dbs-npc.de

Info über Rehasport bei BiB:

Daniela Ludwig  86744

☺ **Gesunder Rücken "für Einsteiger" - sanfte Übungen für Wirbelsäule und Gelenke**

Dieser Kurs wendet sich vor allem an bisher inaktive Personen, die an wiederkehrenden oder chronischen Rückenschmerzen leiden. Wir versuchen, den vielfältigen Ursachen auf den Grund zu kommen und Wege aus dem Schmerzkreislauf zu finden. Übungen zu Körperwahrnehmung und Körpergefühl helfen, den Körper wieder besser kennenzulernen und freundlicher mit ihm umzugehen. Und Übungen zur Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit des Rückens, zur aktiven Stabilisation, zur Dehnfähigkeit der Muskulatur und zur Entspannung tragen dazu bei, dass Alltagsaktivitäten wieder besser gelingen.

Kurs-Neueinstieg jederzeit möglich!

Termin: donnerstags 8:30 - 09:30 Uhr
 ab 15. April 2010

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: ohne Verordnung für 10 Übungsstunden:

€ 35 (Mitglieder)

€ 50 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

 86744

☉ 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. April 2010

Ort: Bürgerhalle

Kosten: ohne Verordnung für 10 Übungsstunden:

€ 35 (Mitglieder)

€ 50 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig  86744

UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ Daniela Ackermann

„Nachdem ich nun fast zwei Jahre lang kaum mehr zum „sporteln“ nach Ober-Beerbach kommen konnte, vermisse ich die vielen netten Kontakte und die abwechslungsreiche Landschaft so sehr, dass ich mich auf den Nordic Walking - Kurs schon richtig freue. Lasst Euch doch einfach von der Lust auf regelmäßige Bewegung an der frischen Luft anstecken!“

Jugenheim
Am Kuchenpfad 9
Tel. 06257/944144
mail: ackermannDJ@aol.com



☉ Dirk Dick

Dirk Dick ist mit Leidenschaft Fotograf. Sein Name steht für authentische Portraits, lebendige Reportagen und stimmungsvolle Eventdokumentation. Mit seinem mobilen Fotostudio ist er jederzeit bereit für den Einsatz vor Ort. In Workshops zum Bereich digitale Fotografie gibt er seine Erfahrung weiter. "Hilfe zur Selbsthilfe" - technische Zusammenhänge verständlich und mit viel Anschauungsmaterial erklären - lautet das Motto für seine Fotokurse.

Seine Fotokurse sind so konzipiert, dass die Teilnehmer sich nach dem Kurs in fotografischen Situationen selbst zu helfen wissen und ihr Fotomaterial in Eigenanalyse beurteilen können.

Dirk Dick lebt in Usingen im Taunus und engagiert sich in seiner freien Zeit für private Fotoprojekte.

Usingen
Hattsteiner Allee 12b
Tel. 06081-964661
mail: mail@dirkdick.eu
home: www.dirkdick.eu



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ 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



☉ Maria Frank

Maria Frank tanzt leidenschaftlich gerne und als ehemalige Inhaberin einer Tanzschule verfügt sie über sehr viel Erfahrung im Vermitteln von Tanztechniken und -stilen aller Art.

☉ 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."

Lizenzen (DSB): Übungsleiter für Breitensport und für Psychomotorik für Kinder und Jugendliche (Trainer-C)

Pfungstadt

Gartenstraße 5

Tel. 06157-84900

mail: L_Herdel@web.de



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



☉ Margret Modrow-Weimann und Klaus Weimann

"Wir sind beide im Ruhestand; Margret war vorher Lehrerin für Englisch (sowie Französisch und Kunst) u.a. in der Erwachsenenbildung, Klaus hat beruflich mit englischer Sprachwissenschaft zu tun gehabt und übersetzt seit elf Jahren Jugendbücher aus dem Englischen.

Wir leben über 20 Jahre in Ober-Beerbach."

Ober-Beerbach

Im Klingen 12

Tel. 06257-83500

mail: modrow-weimann@t-online.de



UNSERE KURSLEITER/INNEN + 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, Squash, Badminton, 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



☉ Vera Müller / Jutta Möller

"Für uns ist Qigong inzwischen mehr als ein langjähriges Hobby geworden - es ist ein fester Bestandteil unseres Alltags: Ausgleich und Energietankstelle zugleich.

Durch unsere 2-jährige Ausbildung zur Kursleiterin der Deutschen Qigong Gesellschaft wurden wir angeregt, unser Wissen auch schon während der Ausbildung weiter zu geben. Unsere Sommeraktion "Qigong im Park 2009" ist auf so reges Interesse gestoßen, dass wir Lust bekamen, nicht nur in Darmstadt, sondern auch hier in Ober-Beerbach einen Kurs anzubieten und unsere Begeisterung für Qigong mit Euch/Ihnen zu teilen."

Vera Müller (links)
Ober-Beerbach
Im Berggarten 30
Tel 06257-9699058
mail: bib-qigong@web.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 verbinde 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, weshalb ich ihn gerne weiterführe."

Ober-Beerbach
Ernsthöfer Str. 15G
Tel. 06257-86147
mail: bettina.pedurand@arcormail.de



☉ Peter Plößer

"Ich bewege mich sehr gerne in der freien Natur. Dort kann ich wunderbar entspannen und gleichzeitig etwas für meine Gesundheit tun. Weil das Laufen zu mehreren noch mehr Spaß macht, führe ich gerne auch andere Teilnehmer durch unsere schöne Natur."

Ober-Beerbach
Ernsthöfer Straße 34
Tel. 06257-83894
mail: peter.ploesser@unitybox.de
home: www.nw-u-skiken.de



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ Heidi Ruppertsberg

"...freut sich selbst immer wieder wie ein Kind über die kleinen und 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



☉ Ina Tschunko

"Schon immer hat es mich fasziniert, wie sich doch jedes Gesicht vom anderen unterscheidet und mit welch kleinen Veränderungen man oft sehr viel bewirken kann."

Seit 15 Jahren wohne ich in Ober-Beerbach und habe vor sechs Jahren mit der Ausbildung zur Kosmetikerin mein Hobby zum Beruf gemacht."

Kosmetikerin, staatl. geprüft, internationales Cidesco-Diplom

Ober-Beerbach

Kirchweg 15

Tel. 06257-962758

mail: kopfbisfuss@gmx.de



INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN:

Nähere Informationen zu den einzelnen Angeboten geben Ihnen/Euch 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

Info: www.beerbach-in-bewegung.de

Kontakt: vorstand@beerbach-in-bewegung.de

UNSER VORSTAND:

Bernd Kaffenberger Im Mühlfeld 18 Tel. 83089
Ober-Beerbach Fax 03222-1618229
e-mail: bernd_kaffenberger@arcor.de

Daniela Ludwig Im Berggarten 7 Tel. 86744
Ober-Beerbach Fax 86744
e-mail: dani-ralf.ludwig@t-online.de

Bernd Morauf Im Berggarten 17a Tel. 85050
Ober-Beerbach Fax 85081
e-mail: mail@morauf.de

Vera Müller Im Berggarten 30 Tel. 9699058
Ober-Beerbach
e-mail: vsm12345@arcor.de

Gerhard H. Wimmer Kirchweg 12 Tel. 505650
Ober-Beerbach oder 0170-7030604
e-mail: gerhardhwimmer@aol.com

Kurs - Anmeldung

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

Kursbezeichnung: _____

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

Name: _____

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 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.

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: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

Für den Mitgliedsbeitrag (€ _____) wähle ich folgende

Zahlungsweise: Überweisung Lastschrift

Ort/Datum

Unterschrift

Einzugsermächtigung umseitig!

BiB - Stundenplan

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:45			Lauftreff			
8:30				"Gesunder Rücken"		
9:00	Nordic Walking	"Move On", "English for Oldies" 2	Wohltaten für den Rücken			
9:30						musikal. Früherz.
14:30					Waldkinder	
15:00	Hip Hop Kids			"Kids in action"		
15:30		Walking-Treff				
16:00	Hip Hop Jugendliche				Lauftreff	
17:15	Hüftsportgruppe					
17:30				"English for Oldies" 3	Mit Qigong ins Wochenende	
18:00	Walking-Treff			Walking-Treffs		
18:30	Lauftreffs	"Move On"		"Move On"		
19:30	Badminton					
20:00		Wohltaten für den Rücken		Wohltaten für den Rücken		
21:00	Tanztreff	Badminton				



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