

NEU: Fotobuch

Musiktheater

!! BSWRW !!

Beerbach in B

e

w

e

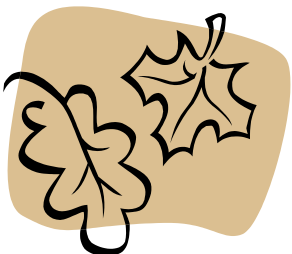
g

u

n

g

BiB



Herbst/Winter 2010



Unsere Angebote im Überblick

16. August - 17. Dezember 2010

BIB-ALLGEMEINES

☉	Rückblick	4
☉	Ausblick: unsere neuen Angebote	5
☉	Events	6/7
	BSWRW 2010	6
	Adventsfeier 2010 / Kursleiteressen / Skifreizeit 2011	7
☉	Gesundheitsnews	8

MUSISCHES

☉	Musikalische Früherziehung	9
☉	Musiktheater-Projekt	10

BILDUNG

☉	"English for Oldies" Kurs 1	11
☉	"English for Oldies" Kurs 2	12
☉	Kreative Fotobuch-Gestaltung	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

REHASPORT

- ☉ Hinweise zum Thema Rehasport 24
- ☉ Gesunder Rücken "für Einsteiger" -
sanfte Übungen für Wirbelsäule + Gelenke 25

INFO + ANMELDUNG

- ☉ KursleiterInnen + ReferentInnen 26-30
- ☉ Vorstand + Kontakt 31
- ☉ Kursanmeldung 32
- ☉ Beitrittserklärung/Einzugsermächtigung 33/34
- ☉ BiB-Stundenplan 35

Achtung:

Wegen der Kerb-Vor-/Nachbereitung steht die Bürgerhalle in den ersten zwei Kurswochen nur eingeschränkt oder gar nicht zur Verfügung. Bitte die entsprechenden Hinweise bei den einzelnen Kursen beachten!

Zusammenstellung des Programmheftes: Daniela Ludwig, Gerhard H. Wimmer, Peter Mertens
Kontakt: über BiB-Vorstand

RÜCKBLICK

☉ Was alle mit Spannung und Neugier erwartet hatten, entwickelte sich zu einem wunderbaren Fest: der **Folkdance-Abend** im April war sehr gut besucht und die Stimmung bestens. Da wir ja nicht so recht wussten, was auf uns zukommt, schwankten die Gefühle vorher zwischen Skepsis und Vorfreude. Vor allem die Skepsis war bei den männlichen Besuchern recht ausgeprägt, manche mussten von ihren weiblichen Begleiterinnen fast zur Tür hereingeschoben werden. Umso schöner war dann später der Anblick eben jener Männer, die keinen Tanz ausließen und offensichtlich ihren Spaß hatten. Die Musik machte gute Laune, die überaus sympathischen Musiker motivierten fast alle aus dem Publikum zum Tanzen und dank der 'Caller' waren die Tänze auch für uns Anfänger leicht nachzuvollziehen. Mit den angereisten Engländern der Gruppe "The Drift" entstanden neue Freundschaften und die Hessische Band "Chance to Dance" konnte ihre Fangemeinde vergrößern.

Unser Dank gilt natürlich allen begeisterten Mit-Tänzern und - Helfern, insbesondere Mark und Ferdinand von der Technik und unserem Ober-Beerbacher Initiator des Ereignisses und Mitglied beider Bands Keith Macdonald, sowie seiner Frau Petra.

Wegen des großen Erfolgs ist der nächste Tanzabend schon in Planung:

16. April 2011

Bitte gleich in den Kalender eintragen!

AUSBLICK

☉ Fotobücher kreativ gestalten

Nach dem erfolgreichen Fotokurs stellt sich nun die Frage: Wohin mit all den schönen Fotos?

Fotobücher gibt es mittlerweile viele auf dem Markt, doch ob sie am Ende wirklich schön werden, liegt zum einen am jeweiligen Anbieter und seiner Software, zum anderen natürlich vor allem auch an der Kreativität der individuellen Gestaltung. Es freut uns, dass Ilse Schuster, beruflich "vorbelastet" was digitale Bearbeitung betrifft, ihre Erfahrungen und ihr Know-How bei der Gestaltung von Fotobüchern für BiB einbringen will.



☉ Musiktheater-Projekt

Angeregt durch das große Interesse von Kindern und Eltern und der Nachfrage nach einem "Anschluss-Angebot" an die Musikalische Früherziehung freuen wir uns, dass Mariella Frank-Pieters mit ihrem Musiktheater-Projekt unserem Programm eine weitere neue Idee hinzufügt.

EVENTS

☉ **BSWRW 2010: 04./05. September 2010** **Letzter Aufruf!!!**

Gleich zwei Wochen nach Schulbeginn findet unser BSWRW statt. 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.

Das Wanderheim in Knoden wird vom Odenwaldklub verwaltet und ist ein Selbstversorgerhaus. Im "alten" Haus gibt es Doppelzimmer, im "neuen" Mehrbettzimmer. Die sanitären Anlagen sind für alle gemeinsam, Bettwäsche ist vorhanden, Handtücher nicht.

"Schweres" Gepäck kann vorher bei Dani abgegeben werden, Tagesgepäck nimmt jeder selbst mit. Abendessen und Frühstück wird besorgt und die Kosten werden später auf alle umgelegt.

Deshalb: bitte bis **Montag, den 30.08.2010 verbindliche Anmeldung** bei Dani Ludwig, per Mail oder Telefon, damit die Verpflegung organisiert werden kann.

dani-ralf.ludwig@t-online.de oder ☎ 06257 - 86744



EVENTS

☉ **Adventsfeier 2010**

Alle Mitglieder und Kursleiter sind ganz herzlich zu unserer Adventsfeier am **Samstag, 27. November 2010** eingeladen:
Ab **19:30 Uhr** im Raum 'Rottmannsdorf' in der Bürgerhalle.



Wichtig ist, dass die Kinder Hallenturnschuhe für die **Kegelbahn** mitbringen.

Getränke und Essen werden wir stellen. Wer unser Buffet noch mit Häppchen, Salat, Nachtisch oder Plätzchen bereichern will, den werden wir ganz bestimmt nicht daran hindern.

Bitte tragt den Termin gleich in Euren Kalender ein.

☉ **Kursleiteressen**

Unser alljährliches kleines 'Dankeschön' an alle unsere engagierten Programm-Mitgestalter ist diesmal geplant für **Freitag, 21. Januar 2011** im "%-Hannes".
Einladung kommt rechtzeitig.

☉ **Skifreizeit 2011**

Unsere Skifreizeit, auch nächstes Jahr wieder im Kleinwalsertal, findet statt am

25. - 27.02.2011

Nähere Informationen demnächst auf unserer Homepage:

www.beerbach-in-bewegung.de

Ärzte Zeitung, 29.01.2010

Gesund altern - etwas mehr Bewegung macht's möglich Fünf neue Studien zeigen: Sport hält im Alter fit - das könnte Kosten sparen

NEU-ISENBURG (mut). Während Deutschland aufgeregt über Krankenkassen-Zusatzbeiträge diskutiert, geben Ärzte und Forscher weltweit Hinweise, wie sich die Gesundheitskosten senken lassen: Indem sich die Menschen etwas mehr bewegen und dadurch gesünder altern.



Zeitlebens aktiv sein - so bleibt man auch im Alter fit.

Gleich fünf Arbeiten zu den Auswirkungen von körperlicher Bewegung auf den Gesundheitszustand alternder oder alter Menschen wurden jetzt in den "Archives of Internal Medicine" publiziert. Zwei der Studien haben auch eine klare ökonomische Relevanz: So konnten US-Epidemiologen zeigen, dass Menschen, die im mittleren Lebensalter ausreichend Sport treiben, im Alter doppelt so häufig von kostspieligen chronischen Krankheiten verschont werden wie träge Zeitgenossen. "Die Tatsache, dass körperliche Bewegung gesundes Altern fördert und nicht nur das Leben verlängert, könnte den einen oder anderen motivieren, tatsächlich damit zu beginnen", schreiben die Autoren.

In einer weiteren Studie - dieses Mal von Forschern aus München - konnten ältere Frauen mit Aerobic- und Balancetraining ihr Sturzrisiko um zwei Drittel senken und ihre Knochendichte erhöhen. Das lässt hoffen, dass etwas mehr Bewegung teure Hüftfrakturen und eine damit eine kostenträchtige Immobilität vermeidet. Zwei der fünf Studien zeigen, dass viel Bewegung auch den Geist länger fit hält - und das ist wiederum eine Voraussetzung dafür, um im Alter selbstständig zu leben. Es wird Zeit, heißt es in einem Kommentar in den "Archives", dass solche Ergebnisse endlich auch in der Diskussion um die kosteneffektive Versorgung einer alternden Gesellschaft berücksichtigt werden.

🌀 **Musikalische Früherziehung (Kinder ab 4 Jahre)**

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 wieder Kinder aufgenommen werden!

Termin: montags, 15:00 - 16:00 Uhr
ab 23. August 2010

Ort: ev. Gemeindehaus

Kosten: monatlich
Mitglieder 20 €
Nichtmitglieder 28 €

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters

MUSISCHES

🌀 Musiktheater-Projekt (Kinder von 8 - 12 Jahren)

Wir üben ein Theaterstück mit Musik, Gesang und Tanz.

Wir malen die Kulissen selbst.

Wir üben die Lieder.

Wir lernen einen oder mehrere Tänze.

Wir spielen auf Instrumenten dazu.

Am Ende gibt es eine Aufführung.

Termin: montags, 16:00 - 17:00 Uhr
10 mal ab 23. August 2010

Ort: ev. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 50 €
Nichtmitglieder 70 €

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



☉ "English for Oldies"

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

Englisch/1

Der Grundkurs, der im September 2009 angefangen hat, wird mit allen daran Interessierten auch nach den Sommerferien 2010 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 an 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 der zweite Kurs **Englisch/2** in Frage (siehe folgende Seite). Wer im Zweifel ist, welchen der beiden Kurse er/sie besuchen sollte, könnte zunächst in die erste Sitzung dieses ein wenig anspruchsvolleren Kurses kommen und, wenn er/sie sich dort überfordert fühlt, dann in den eine Woche danach beginnenden einfacheren Kurs überwechseln. Auch später kann natürlich von einem in den anderen Kurs gewechselt werden.

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



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

Termin: dienstags 9:00 - 10:30 Uhr
12 mal ab 24. August 2010 (mit einigen Pausen)

Ort: ev. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 63 €
Nichtmitglieder 90 €

Kursleiter: Margret Modrow-Weimann und Klaus Weimann

🌀 "English for Oldies"

„Für (etwas mehr) Englisch ist es nie zu spät!“ **Englisch/2**

Der Kurs, der in diesem Frühjahr begonnen hat, wird nach den Sommerferien 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. um 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 entweder in die erste Sitzung kommen oder sich vorher an Daniela Ludwig oder mich wenden, um weitere Fragen zu klären. Meine Kontaktadresse:

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

Termin: donnerstags 18:15 - 19:45 Uhr
 14 mal ab 19. August 2010 (mit einigen Paus)

Ort: ev. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 74 €
 Nichtmitglieder 105 €

Kursleiter: Klaus Weimann

🌀 Kreative Fotobuch-Gestaltung

Egal, ob Portraits, Naturaufnahmen oder Schnappschüsse - in einem kreativ gestalteten, hochwertigen Fotobuch kommen Ihre Fotos perfekt zur Geltung. Mit tollen Kombinationen aus Fotos und Text und mit einer Einbandgestaltung ganz nach Wunsch ist es ein ausgezeichnetes Geschenk für Freunde und Verwandte, das Begeisterung hervorruft!

An 2 Vormittagen à 1 ½ Stunden lernen Sie, edle Fotobücher mit Kreativität zu füllen.

Bei Interesse kann auch ein Abendtermin angeboten werden!

Voraussetzung: etwas PC-Erfahrung, Digitalkamera

Teilnehmerzahl: max. 4 Personen

Termin : Montag 20. September 2010 und
Montag 27. September 2010
jeweils 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: ev. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 15 €
Nichtmitglieder 21 €

Kursleiter: Ilse Schuster  8822

Weitere Informationen und Kursanmeldung unter: schusterif@gmx.de

🌀 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
16 mal ab 17. August 2010

Ort: Bürgerhalle (1. + 2. Termin im ev. Gemeindehaus!)
Kosten: Mitglieder 40 €
Nichtmitglieder 56 €

Termin: mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr
16 mal ab 18. August 2010

Ort: ev. Gemeindehaus
Kosten: Mitglieder 40 €
Nichtmitglieder 56 €

Termin: donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
16 mal ab 19. August 2010

Ort: Bürgerhalle (1. Termin im ev. Gemeindehaus!)
Kosten: Mitglieder 40 €
Nichtmitglieder 56 €

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.

Termin: dienstags 09:00 - 10:30 Uhr
15 mal ab 17. August 2010

Kosten: Mitglieder 57 €
Nichtmitglieder 79 €

Termin: dienstags 18:30 - 20:00 Uhr
14 mal ab 31. August 2010

Kosten: Mitglieder 53 €
Nichtmitglieder 74 €

Termin: donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
15 mal ab 26. August 2010

Kosten: Mitglieder 57 €
Nichtmitglieder 79 €

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 01. Oktober 2010

Ort: ev. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 35 €
Nichtmitglieder 50 €

Kursleiterinnen: Vera Müller und Jutta Möller

☉ Nordic Walking

Es hat sich inzwischen herumgesprochen, dass das Walken mit Stöcken nicht nur sehr gesund ist, sondern auch viel Spaß macht. Hinsichtlich der Technik gibt es dabei jedoch einiges zu beachten und auch „Geübte“ werden feststellen, dass sie die 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. Je nach Wetter werden wir entweder unterwegs oder im Anschluss an das Walking ca. 15 Minuten lang Kräftigungsübungen für den Oberkörper machen, wobei die Intensität dieser Übungen durch die Verwendung unterschiedlicher Kleingeräte individuell dosiert wird.

Termin: freitags 08:30 - 09:45 Uhr
15 mal ab 20. August 2010

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: Mitglieder 38 €
Nichtmitglieder 53 €

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 (Winterzeit 16:00 Uhr!)
Treffpunkt: Hof Grünau
mit Peter Plößer  83894

Termin: donnerstags 18:00 Uhr (Winterzeit nach Absprache!)
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.

Beginn erst ab 30. bzw. 31. August 2010!

Termin: montags 19:30 - 21:00 Uhr

Betreuer: 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 Gemeinde.

Deshalb bieten wir wieder unseren freien Tanztreff an, zu dem alle Tanzpaare, egal ob Anfänger oder fortgeschritten, herzlich eingeladen sind!

Nach den Herbstferien findet voraussichtlich ein wöchentlicher Tanzkurs für Fortgeschrittene statt.

Bei Interesse einfach nachfragen!

Termin: jeden zweiten Montag im Monat
 ab 13. September 2010
 (in den Schulferien findet kein Tanztreff statt)

Ort: Bürgerhalle

Kosten: für BiB - Mitglieder kostenlos;
 Mitgliedschaft oder Spende erwünscht!
 Fortgeschrittenen-Tanzkurs:
 abhängig von der Teilnehmerzahl

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
 15 mal ab 19. August 2010

Ort: Bürgerhalle

Kosten: Mitglieder 30 €
 Nichtmitglieder 39 €

Kursleiterin: Cornelia Herdel

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 Rücken- oder Gelenkbeschwerden 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 19. August 2010

Ort: Bürgerhalle

Kosten: ohne Verordnung für 10 Übungsstunden:

Mitglieder 35 €

Nichtmitglieder 50 €

Kursleiterin: Daniela Ludwig ☎ 86744

☉ 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



☉ 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



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."

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



☉ 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



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ **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



☉ **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



☉ 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



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☺ 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



☺ Ilse Schuster

"Bei meinen ersten Fotobüchern konnte ich meine jahrelangen beruflichen Erfahrungen in der Anzeigengestaltung beim Darmstädter Echo nutzen. Inzwischen habe ich schon ca. 20 Fotobücher gestaltet, viele davon verschenkt und immer Begeisterung damit hervorgerufen. Gerne gebe ich meine Kenntnisse an andere begeisterte FotografInnen weiter."

Ober-Beerbach
Ernsthöfer Str. 69
Tel. 06257-8822
mail: schusterif@gmx.de



INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN:

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

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

Beerbach in Bewegung e.V.

c/o **Daniela Ludwig**

Im Berggarten 7

64342 Seeheim-Jugenheim (OT Ober-Beerbach)

Tel: 06257-86744

Info: www.beerbach-in-bewegung.de

Kontakt: vorstand@beerbach-in-bewegung.de

UNSER VORSTAND:

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. 9982730
Ober-Beerbach
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!

Einzugsermächtigung

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:

- Kind bis zu 5 Jahren kostenfrei
- Kind/Jugendliche(r): 6-17 Jahre € 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.

Konto-Nr. 24 006 085

Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt, BLZ 508 501 50

BiB - Stundenplan

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:45			Lauftreff		
8:30				"Gesunder Rücken"	Nordic Walking
9:00		"Move On", "English for Oldies" 1	Wohltaten für den Rücken		
15:00	musikal. Früherziehung			"Kids in action"	
15:30		Walking-Treff			
16:00	Musiktheater-Projekt				Lauftreff
17:30				"English for Oldies" 2	Mit Qigong ins Wochen-ende
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