

NEU / Aktuell:

Irish Step Dancing

Workshop Patientenverfügung

Qigong-Schnupperkurse

Fotobuch-Gestaltung

Nordic Walking

Beerbach in B

e

w

e

g

u

n

g



Sommer 2011



Unsere Angebote im Überblick

02. Mai - 26. Juni 2011

BiB-ALLGEMEINES

- | | | |
|---|------------------------------------|-----|
| ☉ | Rückblick | 3 |
| ☉ | Ausblick:
Unsere neuen Angebote | 4/5 |

MUSISCHES

- | | | |
|---|----------------------------|---|
| ☉ | Musikalische Früherziehung | 6 |
|---|----------------------------|---|

BILDUNG

- | | | |
|---|------------------------------|---|
| ☉ | "English for Oldies" Kurs 1 | 7 |
| ☉ | "English for Oldies" Kurs 2 | 8 |
| ☉ | Kreative Fotobuch-Gestaltung | 9 |

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- | | | |
|---|-----------------------------|-------|
| ☉ | Wohltaten für den Rücken | 10 |
| ☉ | "Move On": Rücken + Fitness | 11 |
| ☉ | Mit Qigong ins Wochenende | 12 |
| ☉ | Qigong-Schnupperkurse | 13/14 |
| ☉ | Irish Step Dancing | 15 |
| ☉ | Nordic Walking | 16 |
| ☉ | Walking-Treffs | 17/18 |
| ☉ | Lauf-Treffs | 19 |
| ☉ | Badminton-Treffs | 20 |
| ☉ | Offener Tanztreff | 21 |

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- ☉ "Kids in action" (Psychomotorik, 3 - 5 Jahre) 22

PRÄVENTION / VORSORGE

- ☉ Workshop Patientenverfügung 23

INFO + ANMELDUNG

- ☉ KursleiterInnen + ReferentInnen 24-29
- ☉ Vorstand + Kontakt 30
- ☉ Kursanmeldung 31
- ☉ Beitrittserklärung/Einzugsermächtigung 32/33
- ☉ BiB-Stundenplan 34

☉ Skifreizeit

Auf manche Dinge freut man sich das ganze Jahr. So scheint es vielen mit der Skifreizeit zu gehen, denn bereits am ersten Tag der Anmeldung mussten schon die Ersten auf die Warteliste. So war es wie jedes Jahr spannend, wer die begehrten Plätze im Bus ergattert. Auch hat sich bei der Skifreizeit ein lieb gewonnener Ablauf der Dinge entwickelt: Auf den Après-Ski bei Mehmet will keiner mehr verzichten, und die köstliche Feuerzangenbowle, die es in sich hat, darf nunmehr am Abend auch nicht mehr fehlen. Sogar das Wetter hält sich an das alljährliche Ritual der Wiederholung: ein Tag strahlendblauer Himmel mit Sonnenschein, eine Nacht Schneefall, ein Tag "powdern".

Da wollen wir mal hoffen, dass es nächstes Jahr wieder so toll wird und vor allem freuen wir uns schon drauf!

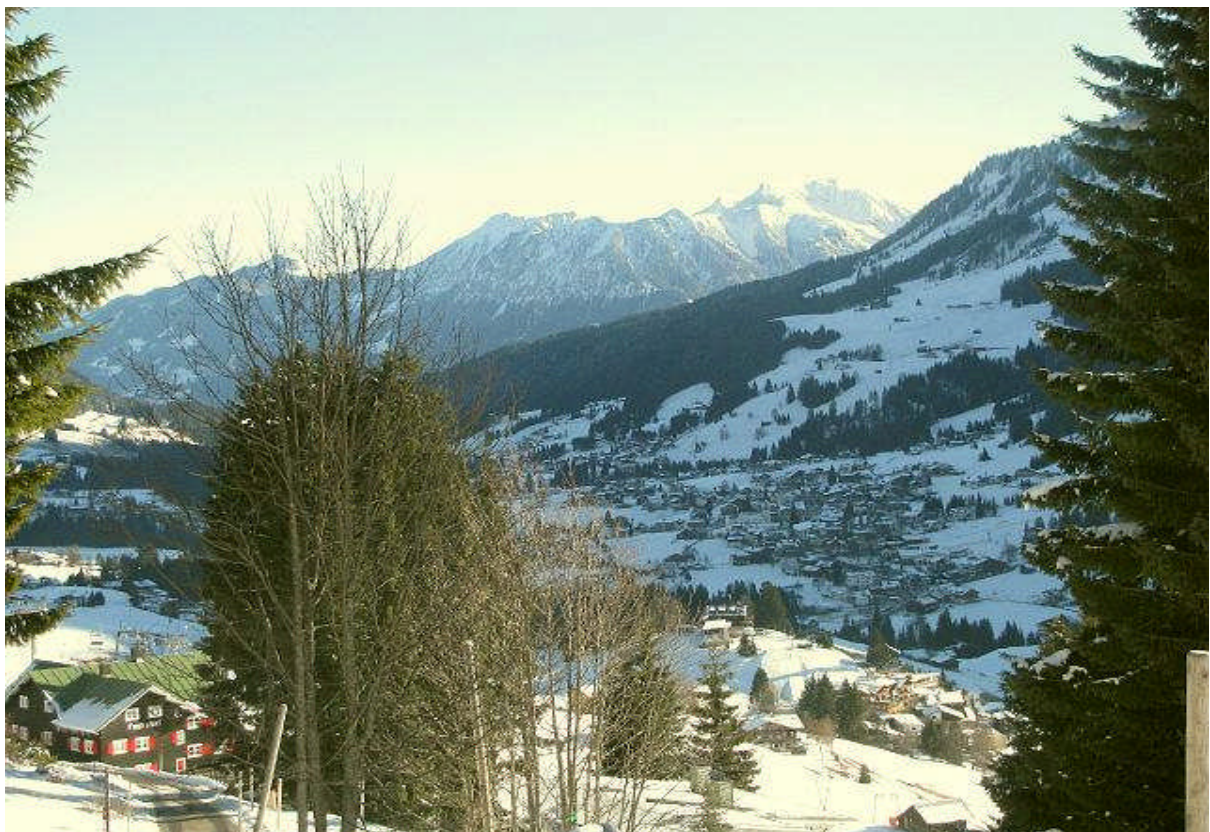


Foto: Renate Koch

☉ Irish Step Dancing

NEU!

BiB proudly presents: Irish Step Dancing! Nachdem wir immer mehr Freude an britischen, schottischen und irischen Rhythmen finden, und nicht nur beim Folkdance-Abend tanzen wollen, sind wir ganz stolz, dass wir mit

Antje Schön vom Steigerts nun auch Irish Step Dancing anbieten können. Antje ist selbst Musikerin und Tänzerin und verfügt über eine Lehr-Ausbildung der "Irish (Inter-)National Folk Company", ist also eine echte Fachfrau auf diesem Gebiet. Vielleicht entwickeln wir ja aus dem "River Dance" einen "Beerbach Dance"...

☉ Fotobuch

NEU!

Nachdem bereits einige Ex-SchülerInnen von **Ilse Schuster** ihre wunderschönen Fotobücher vorzeigen konnten, ist die Nachfrage nach weiteren Fotobuch-Einführungen gestiegen. So freuen wir uns, dass Ilse weiterhin geduldig und unermüdlich Interessenten/-innen die Raffinessen der Fotobuch-Gestaltung erklären will.

☉ Workshop Patientenverfügung

NEU!

In der Rubrik „Vorsorge und Prävention“ können wir Ihnen ein neues Angebot präsentieren: **Yvonne Albe** bietet einen Workshop zum Thema „Patientenverfügung“ an.

Mit einer Patientenverfügung treffen Sie Vorsorge für den Fall, dass Sie krankheitsbedingt Ihren Willen nicht mehr zum Ausdruck bringen können, und regeln Sie Einzelheiten Ihrer medizinischen Versorgung, von den lebenserhaltenden Maßnahmen, über Schmerz- und Symptombehandlung, Organspenden bis zur Sterbebegleitung. Sie erhalten im Rahmen dieses Workshops Informationen zu Inhalt und gesetzlichen Grundlagen und haben die Möglichkeit, eine eigene Patientenverfügung zu erstellen. Das Angebot richtet sich an alle, die den Mut haben, sich mit der eigenen Sterblichkeit zu befassen, und die für unvorhergesehene Situationen vorsorgen wollen.

🌀 Qigong-Schnupperkurse

NEU!

Weil der Freitagkurs so gut besucht ist, dass wir fast ausgebucht sind und der Kurs auch schon vor Druck des Heftes angefangen hat, gibt es nun montags zusätzlich zwei neue Qigong-Kurse:

Am Vormittag „Duft-Qigong“ mit **Vera Müller**, am Abend „Die 18 Bewegungen des TaiJi-Qigong“ mit **Jutta Möller**.

Das "Duft-Qigong" ist ein Set von 15 einfachen, dynamischen Bewegungen, ein richtiger Gute-Laune-Macher für den Wochenstart.

"Die 18 Bewegungen des TaiJi-Qigong" sind sehr schöne klassische Übungen, die Qigong-Fans überall immer wieder begeistern.

Beide Kurse finden je 6x statt und jede/r ist herzlich willkommen, mal zu schauen, ob etwas davon das Richtige ist oder werden kann.

☉ **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 wieder Kinder aufgenommen werden!

Termin: montags, 15:00 - 16:00 Uhr
ab 02. Mai 2011

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: monatlich
Mitglieder 20 €
Nichtmitglieder 28 €

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



☉ "English for Oldies"

„Für (etwas) Englisch ist es nie zu spät!“ **Englisch/1**

Der Grundkurs, der im September 2009 angefangen hat, wird auch in kleinerer Besetzung nach Ostern mit allen daran Interessierten fortgeführt. Dabei lege ich zunächst den restlichen Teil des Lehrbuchs „English Network Starter“ von Langenscheidt zu Grunde, anschließend den Folgeband „English Network 1“.

Natürlich steht der Kurs auch **neuen Teilnehmern** offen, die einige Grundkenntnisse in Englisch haben 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 Ankündigung). Wer im Zweifel ist, welchen der beiden Kurse er/sie besuchen sollte, könnte zunächst an der ersten Sitzung von **Englisch/1** teilnehmen und gegebenenfalls danach in **Englisch/2** wechseln. Auch später ist natürlich noch ein Wechsel von einem in den anderen Kurs möglich.

Im Zweifelsfall kann man sich vorher von mir oder Daniela Ludwig (telefonisch) beraten lassen. Meine Kontaktadressen sind:



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

Termin: dienstags 9:00 - 10:30
7 mal ab 03. Mai 2011

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 37 €
Nichtmitglieder 53 €

Kursleiter: Margret Modrow-Weimann

🌀 "English for Oldies"

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

Der Kurs, der im Frühjahr 2010 begonnen hat, wird für alle Interessierten auch nach den Osterferien weitergeführt. Er wendet sich an (ältere) Erwachsene, die etwas bessere Englisch-Grundkenntnisse haben bzw. 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 2“ 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 Kontaktadressen sind:

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

Termin: donnerstags 18:15 - 19:45 Uhr
6 mal ab 05. Mai 2011

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 32 €
Nichtmitglieder 45 €

Kursleiter: Klaus Weimann

🌀 Kreative Fotobuch-Gestaltung

Egal ob Porträts, 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 Terminen 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. 3 Personen

Termine: nach Absprache
(vormittags, nachmittags oder abends nach Wunsch)

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten:	Mitglieder	15 €
	Nichtmitglieder	21 €

Kursleiter: Ilse Schuster  8822

Weitere Informationen, Kursanmeldung und Terminabsprache 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
8 mal ab 03. Mai 2011

Ort: Bürgerhalle
Kosten: Mitglieder 20 €
Nichtmitglieder 28 €

Termin: mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr
8 mal ab 04. Mai 2011

Ort: evang. Gemeindehaus
Kosten: Mitglieder 20 €
Nichtmitglieder 28 €

Termin: donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
6 mal ab 05. Mai 2011

Ort: Bürgerhalle
Kosten: Mitglieder 15 €
Nichtmitglieder 21 €

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
8 mal ab 03. Mai 2011

Kosten: Mitglieder 30 €
Nichtmitglieder 42 €

Termin: dienstags 18:30 - 20:00 Uhr
8 mal ab 03. Mai 2011

Kosten: Mitglieder 30 €
Nichtmitglieder 42 €

Termin: donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
6 mal ab 05. Mai 2011

Kosten: Mitglieder 23 €
Nichtmitglieder 32 €

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. April 2011

Kurs hat bereits begonnen und ist weitgehend ausgebucht!

Interessenten/-innen informieren sich bitte unter

bib-qigong@web.de oder ☎ 9699058 bei Vera Müller

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 35 €
Nichtmitglieder 50 €

Kursleiterinnen: Vera Müller und Jutta Möller

☉ Schnupperkurs: Duft-Qigong I (nach Meister Zhang Xiao Ping)

NEU!

Große Wirkung durch einfache Übungen - das ist das Geheimnis von Duft-Qigong.

Es besteht aus zwei Teilen mit jeweils 15 dynamischen Übungen. Teil I fokussiert auf die Reinigung und Entgiftung, Teil II auf die Heilung des Körpers. Es ist eine alte und doch neue Methode zur Entspannung und zur Harmonisierung des Körpers. Man sollte Teil I einige Wochen lang üben, dann erst Teil II dazu nehmen.

In diesem Kurs wird Duft-Qigong I vermittelt, das allein schon sehr positive Wirkungen auf Körper und Geist hat, aber auch als Vorbereitung für Duft-Qigong II dient. Es passt hervorragend in das Frühjahr, wenn wir nach der Ruhephase des Winters wieder aktiv werden, es kann die Fastenzeit unterstützen, fördert die Entschlackung und macht frisch und gut gelaunt.

Im Gegensatz zu anderen Methoden mit dem gleichen Ziel verlangt Duft-Qigong, dass man sich nicht konzentriert und dass man locker und entspannt die Übungen genießt. Es regelt die natürliche Atmung, aber es verlangt keine besondere Atemtechnik. Es ist für jede/n geeignet und erfordert weder Vorkenntnisse noch besondere Fitness.

Unverbindliches „Schnuppern“ jederzeit möglich.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Termin: montags 9:00 - 10:00
6 mal ab 02. Mai 2011

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 24 €
Nichtmitglieder 36 €

Kursleiterin: Vera Müller bib-qigong@web.de
oder ☎ 9699058

☉ Schnupperkurs: Die 18 Bewegungen des TaiJi-Qigong

NEU!

Diese moderne Qigong-Reihe verbindet harmonisch-fließende Bewegungen mit geführtem Atem und Meditation und bildet so eine Brücke zwischen TaiJi und Qigong. Regelmäßiges Üben kann tiefe Entspannung und eine Harmonisierung von Stoffwechsel und Kreislauf bewirken. Einzelne Übungen können gezielt ausgesucht und besonders intensiv geübt werden. Sie wirken - jede auch allein geübt - in vielfältiger Weise auf Organe und Energiebahnen.

Die einzelnen Bewegungen sind einfach und auch für weniger Sportliche leicht zu erlernen.

Wir beginnen jede Stunde mit leichten Übungen zum Lockern, Dehnen und Ankommen.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Termin: montags 18:30 - 19:30
6 mal ab 02. Mai 2011

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 24 €
Nichtmitglieder 36 €

Kursleiterin: Jutta Möller bib-qigong@web.de
oder ☎ 06151-594597

氣功

🌀 Irish Step Dancing

NEU!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die von der mitreißenden Musik, den fliegenden Beinen und den rasanten Rhythmen irischer Tanzshows begeistert sind. Es werden Basistechniken und -schritte im Softshoe-, Hardshoe- und Céilí-Dancing (traditionelle irische Gruppentänze) erlernt und in einfachen aber schon vorzeigbaren, traditionellen Choreografien vertieft.

Softshoe-Dancing:

Eine Tanzform, bei der nicht nur Schritte sondern auch Fußbewegungen auf der Stelle in zahlreichen Kombinationen verwendet werden

Hardshoe-Dancing:

Steps und Shuffles werden dazu benutzt, den Rhythmus und die Beats in der Musik zu untermalen und um Stimmungen und Gefühle wiederzugeben - eine Art Zwiegespräch mit der Musik

Céilí-Dancing:

Gemeinschaftstänze, Figurentänze - auch als „Long Dances“ bezeichnet; Bewegung, Spaß und Musikalität in der Gruppe

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, etwas zu trinken

Schuhwerk:

Softshoe-Dancing - für den Anfang reichen Schlappchen oder Sneakers / Hallensportschuhe

Hardshoe-Dancing (Step-Dancing) - Sneakers / Hallensportschuhe

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Wichtig ist die Freude an tänzerischer Bewegung zu traditionellen irischen Musikstücken und ein wenig Taktgefühl!

Termin: mittwochs 18:30 - 19:30 Uhr
8 mal ab 4. Mai 2011

Ort: Bürgerhalle

Kosten: Mitglieder 20 €
Nichtmitglieder 28 €

Kursleiterin: Antje Schön

☉ Nordic Walking

NEU!

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 09:00 - 10:15 Uhr
4 mal ab 06. Mai 2011

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: Mitglieder 13 €
Nichtmitglieder 18 €

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 15:00 - 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 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 17:00 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, bitte anmelden!

mittwochs

07:45 Uhr (aktuellen Startpunkt bitte erfragen!)
mit Christine Abel

und Uli Kaffenberger (L8) ☎ 83089

freitags

17:00 Uhr Am Kuchenpfad 9, Jugendheim
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: 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 Osterferien wird der bereits begonnene wöchentliche Tanzkurs für Fortgeschrittene weitergeführt.

Außerdem findet wieder alle vier Wochen der freie Tanztreff statt.

Bei Interesse einfach nachfragen!

Termin: Freier Tanztreff:
jeden dritten Montag im Monat, 21:00 Uhr
Fortgeschrittenen-Tanzkurs:
jeden ersten Montag im Monat, 21:00 Uhr
(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 Bewegungserlebnisse 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
6 mal ab 05. Mai 2011

Ort: Bürgerhalle

Kosten: Mitglieder 12 €
Nichtmitglieder 16 €

Kursleiterin: Cornelia Herdel

🕒 Patientenverfügung - Ein Workshop

Angesichts des steigenden Einsatzes der Intensiv- und Apparate-medicin im Gesundheitswesen wird sich jeder einmal die Frage stellen, wie er in einer lebensbedrohlichen Situation bzw. im letzten Lebensabschnitt medizinisch versorgt werden möchte. Eine Patientenverfügung sorgt dafür, dass Ihre Selbstbestimmung nicht in dem Moment aufhört, in dem Sie selbst nicht mehr in der Lage sind, eigene Entscheidungen zu treffen.

Wollten Sie schon immer mal wissen, was sich hinter dem Begriff „Patientenverfügung“ verbirgt? Vielleicht wollten Sie schon längst eine Patientenverfügung für sich verfassen, wussten aber nicht, wie Sie es anfangen sollten?

In diesem Workshop erhalten Sie ausführliche Informationen zum Thema Patientenverfügung. Ich mache Sie mit Details vertraut, die in Ihrer Patientenverfügung auf keinen Fall fehlen dürfen. Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit, in diesem Rahmen eine eigene Patientenverfügung zu erstellen.

Maximale Teilnehmeranzahl: 8; bitte anmelden!

Termin: Samstag, 21. Mai 2011 09:30 - 12:30 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 12 €
Nichtmitglieder 18 €

Kursleiterin: Yvonne Albe 📞 869643

☉ 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!“

Jugendheim
Am Kuchenpfad 9
Tel. 06257-944144
mail: ackermannDJ@aol.com

☉ Yvonne Albe



„Als Dipl.-Pädagogin habe ich in meiner sozialpädagogischen Arbeit mit älteren Menschen (zuletzt im Elisabethenstift Darmstadt / Geriatrie) und durch meine Ausbildung zur Hospizhelferin erfahren, wie wichtig es ist, für das eigene Alter vorzusorgen. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht spielen eine entscheidende Rolle, wenn es um die Selbstbestimmung in unvorhergesehenen Situationen und um die Gestaltung der letzten Lebensphase geht.

Ich wohne mit meiner Familie in Steigerts und freue mich, einen etwas anderen Aspekt in das BiB-Programm einbringen zu können.“

Steigerts, Außerhalb Ober-Beerbach 12
Tel.: 06257-869643
Mail: y.albe@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

☉ 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 KURSLEITERINNEN + 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, Referentin beim Deutschen Turnerbund und im Hess. Behinderten- und Rehasportverband

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

☉ 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."



z. Zt. Seeheim
Im Bangert 8
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 weiter zu geben. Unsere Sommeraktionen "Qigong im Park" 2009 und 2010 sind auf so reges Interesse gestoßen, dass wir Lust bekamen, nicht nur in Darmstadt, sondern auch hier in Ober-Beerbach Kurse 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. 15 G

Tel. 06257-86147

mail: bettina.pedurand@arcormail.de

☉ Antje Schön



"Da mir als Folk-Musikerin bei der Folkband „The McGibbies“ auch fürchterlich die Füßchen kribbelten, wenn ich die mitreißenden „Irish Tunes“ hörte, konnte ich es nicht lassen, mich auch tänzerisch zu dieser Musik zu bewegen.

So fing ich im Oktober 2000 mit Scottish Country and Highland Dancing an, beim ESOC Folk Music and Dancing Club in Darmstadt. Ab April 2001 startete ich mit irischem Soft- und Hardshoe-Dancing in Wiesbaden unter Natalie Westerdale's Fittichen - eine der gefragtesten Irish Dance-Dozentinnen Deutschlands. Hier tanzte ich bis Oktober 2004. Dabei nahm ich 2003 an der Deutschen Meisterschaft in Leimen teil und außerdem an verschiedenen öffentlichen Auftritten.

Nach einer dreijährigen Babypause absolvierte ich im November 2008 meinen Irish Dance Instructor in Wiesbaden über die Irish (Inter-)National Folk Company, Rathfarnham, Dublin. Nun möchte ich gerne allen Irish-Tanzbegeisterten meine Erfahrungen weitervermitteln!"

Steigerts

Steinreihe 18

Tel. 0152-29477623

mail: antje@mcgibbie.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

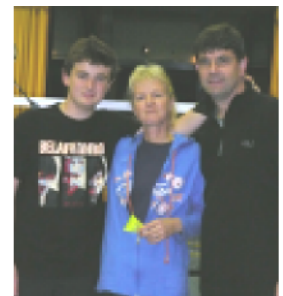
mail: schusterif@gmx.de

☉ Sabine und Udo Schwab

(mitte und rechts)

"Montagabend ist Badminton bei den Schwabs Programm.

Lange Zeit haben wir am Dienstag gespielt und viel Spaß gehabt. Als sich die Möglichkeit ergeben hat, einen zusätzlichen und zeitlich etwas früheren Termin anzubieten, haben wir gerne die Betreuung übernommen."



Steigerts
Steinreihe 14
Tel. 06257-85793
mail: SabSchwab@aol.com

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

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 Bangert 8 Tel. 85050
Seeheim 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		
9:00	"Duft-Qigong"	"Move On", "English for Oldies" 1	Wohltaten für den Rücken		Nordic Walking
15:00	Musikal. Früherziehung	Walking-Treff		"Kids in Action"	
15:30					
17:30					Mit Qigong ins Wochenende
17:00				Walking-Treff	Lauftreff
18:00	Walking-Treff			Walking-Treff	
18:15				"English for Oldies" 2	
18:30	Lauftreff "TaiJi-Qigong"	"Move On"	Irish Step Dancing	"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