

# Klang und Rhythmus

## Musikalische Früherziehung

für Kinder von 4-6 Jahren

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 kleine 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 kleines Theaterstück mit Liedern und Musik, im Winter ein Krippenspiel.

Samstags von 10 - 11 Uhr im Gemeindehaus (nicht während der Schulferien). Das erste Jahr endet Ostern 03; das zweite beginnt nach den Osterferien. TeilnehmerInnenzahl: 5 - 10 Kinder

Kosten (monatlich):	Mitglieder	€ 21,00
	Nichtmitglieder	€ 25,00

## Tänze und Lieder aus Europa

für Kinder von 6-12 Jahren

Wir machen eine Entdeckungsreise durch Europa. Ihr werdet etwas erfahren über die verschiedenen Länder Europas, und wir üben ihre Tänze, Lieder und Rhythmen.

Zweimal im Jahr werden wir den Eltern und Interessierten zeigen, was wir gelernt haben.

Samstags von 11:15 - 12:15 Uhr im Gemeindehaus

Kosten (monatlich):	Mitglieder	€ 21,00
	Nichtmitglieder	€ 25,00

## ...und in den Herbstferien könnt ihr am Workshop „Schattenspiel“ teilnehmen !

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

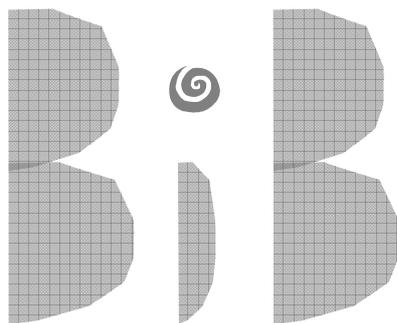
Vom 1. bis 4. Oktober kommen wir vormittags von 9:30 bis 12:30 Uhr im Gemeindehaus zusammen, hören eine Geschichte, basteln Figuren für das Schattenspiel und üben die Musik (mit Blockflöte, Xylophon, Trommeln, Gesang).

Am Freitagnachmittag folgt dann die Aufführung unseres Schattenspiels für Eltern und andere Interessierte. Einige Kinder werden dabei die Beleuchtung bedienen, andere die Figuren oder die Musikinstrumente.

Kosten:	Mitglieder:	€ 45,00
	Nichtmitglieder	€ 64,00

# Beerbach in

# B e w e g u n g



# Herbst 2002

Kursleiterin für Klang und Rhythmus ist  
Mariella Frank-Pieters

# Kunst und Gestaltung

## Formfindung mit Speckstein

Dem Stein die Form ablauschen -  
Tier, Mensch, freie Form

Gemischter Kurs für alle Altersgruppen

Termin: dienstags 17 - 18:30 Uhr  
ab 20.08.02 (7 Nachmittage)  
Ort: Freiluftatelier von Ilse Schneider,  
Erbacherstr. 1  
TeilnehmerInnenzahl: 5 - 7 Personen  
Kosten: Mitglieder € 43,00  
Nichtmitglieder € 62,00  
zzgl. Materialkosten

## Gestalten mit Röteln und Pastellkreiden

Gegenstände, Stilleben und Landschaften entwickeln  
wir vom Hell-Dunkel zur Farbe.

Gemischter Kurs für alle Altersgruppen

Termin: dienstags von 15 - 16:30 Uhr  
ab 13.08.02 (7 Nachmittage)  
Ort: Atelier von Ilse Schneider,  
Erbacherstr. 1  
Kosten: Mitglieder € 43,00  
Nichtmitglieder € 62,00



## Lesekreis

Wer Lust zum gemeinsamen Lesen über  
Mensch - Zeit - Sein  
hat, ist hier herzlich willkommen.

Erster Literaturvorschlag: Einbruch der Zeit, von  
Jean Gebser, Novalis Verlag

Wir treffen uns jeden 2. und 4. Dienstag im Monat,  
beginnend am 13. August, um 20:30 Uhr bei Ilse  
Schneider, Erbacherstr.1.

Kosten: keine

Kursleiterin für Kunst und Gestaltung  
und Begleiterin des Lesekreises ist  
Ilse Schneider

# Kinder und Jugend

## Expeditionen in den Herbstwald - junge Forscher unterwegs

Die jungen Forscher erkunden den Wald nach ganz  
unterschiedlichen Themen. So beschäftigen wir uns  
unter anderem mit Waldtieren und ihren Spuren und  
Schlafstellen/Behausungen, suchen nach typischen  
Herbstpflanzen, betätigen uns als „Jäger“ und Sammler  
und basteln mit Naturmaterial, das sich im Herbst  
finden läßt. Wir lernen die unterschiedlichen Bäume  
kennen und erkunden einen Bachlauf bis zur Quelle.

Termin/Treffpunkt: donnerstags, 15 - 16:30 Uhr  
7 mal, ab 15.08.02  
bei D. Ludwig, Im Berggarten 7  
TeilnehmerInnenzahl: 5 - 7 Kinder  
Altersgruppe: ab 6 Jahre  
Kosten: Mitglieder € 26,00  
Nichtmitglieder € 37,00

Kursleiterin ist Daniela Ludwig

## Entspannung und Stilleübungen für Kinder

Was nützt das den Kindern?, fragen Sie sich vielleicht.  
Noch schlechter als Erwachsene können Kinder die  
heute fast „normale“ Reizüberflutung, Hektik u. Streß  
verarbeiten. Entspannungs- und Stilleübungen helfen  
ihnen, Unruhe abzubauen, Konzentrationsschwierig-  
keiten zu überwinden, gelassener und zufriedener zu  
werden.

Die Kinder lernen bei den Übungen, sich zu sammeln,  
Bei einer Sache zu verweilen. Kindliche Fähigkeiten wie  
zuzuhören, innere Bilder zu produzieren, etwas mit den  
Sinnen zu „tun“, werden gefördert.

**Vorschulkinder** (ab 4) montags 15 - 16 Uhr  
(7 mal, ab 12.08.02)

**Grundschul Kinder** mittwochs 18 - 19 Uhr  
(7 mal, ab 14.08.02)

Ort: Gemeindehaus  
TeilnehmerInnenzahl: je Gruppe 8 - 10 Kinder  
Kosten: Mitglieder € 12,00  
Nichtmitglieder € 18,00

Kursleiterin ist Daniela Ludwig

## English for our little ones

Basierend auf dem Konzept der Spielsprachschule  
„Abrakadabra“ wollen wir 5 - 8jährigen einen Einstieg  
in die englische Sprache vermitteln. Spielerisch und  
ohne Zwang sollen die Kinder ihr naturgegebenes  
Sprachtalent ergründen und nutzen, um erste engli-  
sche Begriffe zu erlernen.

Termin: mittwochs, 15 - 16 Uhr  
(7 mal, ab 14.08.02)  
Ort: Bürgerhalle, Raum Rottmannsdor  
TeilnehmerInnenzahl: 6 - 10 Kinder  
Kosten: Mitglieder € 20,00  
Nichtmitglieder € 29,00

Kursleitung: Antje Lauer-Loch

# Gesundheit und Bewegung

## Wohltaten für den Rücken

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 stärken wir unseren Rücken. Wir sprechen auch über die Ursachen von Rückenbeschwerden und über Möglichkeiten zur Vorbeugung und Linderung.

Zielgruppe:	Männer und Frauen aller Altersgruppen
Termin:	mittwochs, 10 - 11:30 Uhr (7 mal, ab 14.08.02)
Ort:	Gemeindehaus
Kosten:	Mitglieder € 27,00 Nichtmitglieder € 39,00

## Fit durch's Jahr

Für alle, die „mal wieder etwas tun wollen“

Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren wir in einem abwechslungsreichen Programm - mal mit, mal ohne Handgeräte. Schwerpunkte ergeben sich aus den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen.

Zielgruppe:	Männer und Frauen
Termin:	dienstags, 11 - 12 Uhr (7x)
Ort:	Bürgerhalle
Besonderheit:	mit Kinderbetreuung (jew. € 2,-)
Kosten:	Mitglieder € 17,00 Nichtmitglieder € 24,00

## Beckenbodentraining

Wir wollen den Beckenboden - vielen eine recht unbekannte Körperregion - mit kleinen, leicht anwendbaren Übungen erspüren und kräftigen. Dabei spielt der Atem eine besondere Rolle.

Ein starker Beckenboden kann vielen gesundheitlichen Problemen vorbeugen oder sie lindern, z.B. Senkungsbeschwerden und Inkontinenzproblemen.

Zudem wirken Becken und Beckenboden daran mit, mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen, den Rücken zu stärken, den Kopf frei zu tragen und die eigene Persönlichkeit überzeugend auszudrücken.

Zielgruppe:	alle, die davon profitieren wollen
Termin:	donnerstags, 10 - 11 Uhr (7 mal, ab 15.08.02)
Ort:	Gemeindehaus
Kosten:	Mitglieder € 19,00 Nichtmitglieder € 26,00

Kursleiterin für diese Gesundheits- und Sportangebote ist Daniela Ludwig

# Gesundheit und Bewegung

## 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. Untrainierte AnfängerInnen werden während der gesamten Zeit betreut.

Treffpunkt:	Bürgerhalle dienstags, 14:45 - 15:45 Uhr donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr (außer während Schulferienzeit)
Kosten:	keine

## Lauftreff

Der lockere Treff für Leute, die abends nichts bessere zu tun haben, als gemeinsam durch den Wald zu joggen und sich dabei zu unterhalten. Wir laufen auf acht landschaftlich reizvollen Rundstrecken durch den Naturpark Odenwald. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise zu den Sehenswürdigkeiten der Ober-Beerbacher Umgebung (Biberwoog, Altes Schloß, Lindwurm, Schlößchen, Tannenberg, Steigerts Panorama, Neutscher Irr, Hasenlauf).

Für NeueinsteigerInnen eignet sich der Walking-Treff, um die entsprechende Grundkondition aufzubauen.

Treffpunkt:	Bürgerhalle
Termin:	montags, 19 - 20 Uhr
Kosten:	keine

## Freier Lauftreff

Freie Laufgruppe für den Vormittag (ohne Begleitung)

Treffpunkt:	Bürgerhalle
Termin:	donnerstags, 9 - 10 Uhr
Kosten:	keine

## Abnehmen und sich wohlfühlen Fit und gesund mit unserem individuellen Ernährungs- und Bewegungsprogramm

Neben einer bewußten Ernährung ist vor allem regelmäßige Bewegung ein entscheidender Faktor, um langfristig und dauerhaft das Gewicht zu reduzieren. Entsprechend den jeweiligen Vorlieben und Bedürfnissen und dem Zeitbudget der TeilnehmerInnen wird ein individuelles Bewegungs- und Ernährungsprogramm zusammengestellt.

Den Kurs führen wir in Kooperation mit der Barmer Ersatzkasse (BEK) durch. Informationen zu diesem Kurs gibt Daniela Ludwig (Tel. 86744) und eine Infoveranstaltung im Vereinsraum Im Berggarten 7 (Termin nach Absprache mit den InteressentInnen). Die Kosten sind abhängig von der Zusammenstellung der Komponenten.

Kursleiterin hierfür ist Daniela Ludwig, den Lauftreff betreut Bernd Morauf

# Unsere KursleiterInnen

## Mariella Frank-Pieters

„Nach meiner beruflichen Tätigkeit als Grundschullehrerin in den Niederlanden habe ich freiberuflich viel Erfahrung gesammelt im Bereich Musik und Bewegung. Meine Instrumente sind Blockflöte, Harfe und Geige. Weitergebildet habe ich mich in Rhythmik und Tanz. Seit 5 Jahren gebe ich mit viel Freude Kurse in musikalischer Früherziehung und leite derzeit die Blockflötengruppen der Ober-Beerbacher Kirchengemeinde. Gelegentlich begleite ich das Programm einiger Märchenerzählerinnen auf meiner Harfe.“

Mariella Frank-Pieters wohnt in Alsbach-Hähnlein, Tel. 06257 / 7325, e-mail an [jojonaja@gmx.net](mailto:jojonaja@gmx.net) .

## Ilse Schneider

„Als Kunsterzieherin bin ich malerisch wie bildhauerisch tätig und möchte zur Bewegung auch noch die Farbe und die Form ins Ober-Beerbacher Leben bringen. In und mit Farben zu leben ist ein Urbedürfnis des Menschen. Zu gestalten und schöpferisch tätig zu sein regt an, erfreut und macht zufrieden. Es entsteht etwas ganz Eigenes.“

Ilse Schneider wohnt in Ober-Beerbach, Erbacherstr.1, Tel./Fax-Nr. 06257 / 5792.

## Daniela Ludwig

Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Zusatzqualifikationen in Elementarem Tanz und Entspannungstechniken (Autogenes Training, Funktionelle Entspannung) „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.“

Daniela Ludwig wohnt in Ober-Beerbach, Im Berggarten 7, Tel. 06257 / 86744, e-mail an [dani-ralf.ludwig@t-online.de](mailto:dani-ralf.ludwig@t-online.de) .

## Bernd Morauf

„Ein Leben ohne Sport ist für mich undenkbar. Von der leistungssportlich betriebenen Leichtathletik in der Jugend habe ich mich dem streßfreien Freizeitsport zugewandt (Jogging, Mountainbiking, Squash, Badminton, Tennis, Triathlon, Ski). Wenn Ober-Beerbach noch mehr „in Bewegung“ kommen will, biete ich gern weitere Sport-Treffs an, wie z.B. Mountainbiking.“

Bernd Morauf ist Dipl.-Mathematiker und wohnt in Ober-Beerbach, Im Berggarten 17a, Tel. 06257 / 85050, e-mail an [mail@morauf.de](mailto:mail@morauf.de) .

## Antje Lauer-Loch

„Durch die Mitarbeit bei der Spielsprachenschule „Abrakadabra“ und dem Spaß an fremden Sprachen entstand der Gedanke, auch „unseren Kleinen“ einen spielerischen Zugang zum Englischen vor Ort anzubieten.“

Antje Lauer-Loch ist von Rechtsanwältin und wohnt in Ober-Beerb., Otto-Hahn-Str. 8, Tel. 06257 / 81602.

# Beerbach-in-Bewegung e.V.

Wir über uns / Formales

Unseren Verein Beerbach-in-Bewegung e.V. haben wir am 1. Februar 2002 mit 11 Mitgliedern gegründet. Inzwischen sind wir fast dreimal so viele und freuen uns auf weitere Mitglieder, damit noch mehr Bewegung auch in´s Vereinsleben kommt!

Aus dem ersten Kurszyklus von April bis Juni haben wir viele Erfahrungen gesammelt, Wünsche aufgegriffen und eigene Ideen weiter reifen lassen. All dies ist in unser Herbstprogramm eingeflossen. Wir hoffen, damit das Interesse und die Neugier der Ober-BeerbacherInnen zu wecken und die Lust auf´s Mitmachen und Wohlfühlen (**natürlich freuen wir uns auch über InteressentInnen aus den Nachbarorten**).

So finden Sie in diesem Programm wieder sieben Angebote, die schon vom Frühjahr bekannt sind. **Neu** sind die **Tänze und Lieder aus Europa** (f. Kinder v. 6-12 J.), das **Beckenbodentraining, Gestalten mit Röteln und Pastellkreiden**, die Gruppe **„Abnehmen und sich wohlfühlen“**, ein Workshop in den Herbstferien **„Schattenspiel“** (f. Kinder v. 6 - 12 J.). Unserer Ankündigung im ersten Programm, auch den Geist zu seinem Recht kommen zu lassen, folgt nun der neue **Lesekreis**.

**Folgende Veranstaltungen planen wir außerdem:**

- **Sagenwanderung am 6. September**
  - **Abendveranstaltung zum Thema Ernährung mit der Ernährungsberaterin Frau Schweikert (Bickenbach)**
  - **Übernachtung im Tee Pee (Tipi) am 17. August**
- Nähere Info´s dazu gibt´s später im „Wochenjournal“, im Internet unter [www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de) bzw. auf Aushängen. - Außerdem bemühen wir uns, nach den Herbstferien einen Judokurs für Kinder anzubieten. Wer daran Interesse hätte, darf uns gerne schon mal mailen oder anrufen.

## Anmeldungen

zu Kursen/Workshop/Lesekreis richten Sie bitte an die entsprechende KursleiterIn oder per e-mail an [mail@beerbach-in-bewegung.de](mailto:mail@beerbach-in-bewegung.de) . Anmeldeformulare gibt´s auch unter [www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de) . Nicht nötig ist Anmeldung zu Walking- und Lauftreffs.

## Mitgliedschaft

Infos dazu und Beitrittserklärungen gibt´s ebenfalls über´s Internet [www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de) oder bei Daniela Ludwig, [dani-ralf.ludwig@t-online.de](mailto:dani-ralf.ludwig@t-online.de) , bzw. über Tel 06257 / 86744.

Die **Jahresbeiträge**: Kinder bis 5 J. werden beitragsfrei aufgenommen, Kinder u. Jugendliche zahlen € 24,-, Erwachsene mit Ermäßigung (Auszub., SchülerInnen, StudentInnen, RentnerInnen, etc.) € 36,-, Erwachsene (Regelbeitrag) € 48,-, Familien zahlen den Regelbeitrag von € 72,-. Sonstige Ermäßigungsgründe bitte mit dem Vorstand absprechen. Mitglieder zahlen bei Kursen und Veranstaltungen den jeweils reduzierten Preis.

## Bankverbindung

Beerbach in Bewegung e.V. hat sein Vereinskonto bei Stadt- u. Kreissparkasse Darmstadt, BLZ 508 501 50, Konto-Nr. 24 006 085.