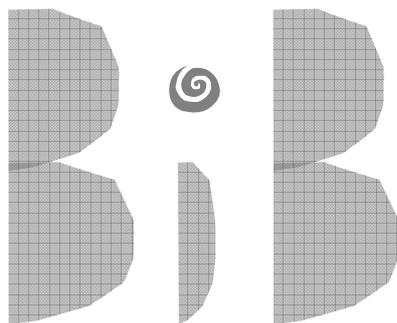




Beerbach in

B e w e g u n g



Klang und Rhythmus

Musikalische Früherziehung ***neu***

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.

Treffpunkt: Samstags von 10 - 11 Uhr
(bisherige Gruppe)
Samstags von 11:15 - 12:15 Uhr
(neue Gruppe)
im evang. Gemeindehaus

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters
Kosten (monatlich): Mitglieder € 21,00
Nichtmitglieder € 25,00



Sprachen

Englisch für Wiederanfänger

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die schon Englisch gelernt haben, aber das Bedürfnis haben, es noch einmal von Grund auf aufzufrischen.

Treffpunkt: dienstags, 18:45 - 20:15 Uhr
(13 mal, ab 22. April)
im evang. Gemeindehaus

Kursleiterin: Christel Korn
Lehrwerk: Network 1 New Edition ab Unit 4
Langenscheidt-Verlag
Kosten: Mitglieder € 52,00
Nichtmitglieder € 73,00

Conversation for advanced learners **neu**

Wir werden verschiedene Themen aufgreifen und diskutieren anhand von allerlei Texten; literarischen sowie Zeitungstexten. Der Schwerpunkt soll auf dem gesprochenen Englisch liegen, aber auch grammatikalische Grundlagen werden wiederholt. Vorraussetzung ist nicht perfektes Englisch, sondern Mut zum Sprechen.

Treffpunkt: dienstags, 20:20 - 21:50 Uhr
(13 mal, ab 22. April)
im evang. Gemeindehaus

Kursleiterin: Christel Korn
Kosten: Mitglieder € 52,00
Nichtmitglieder € 73,00

Schnupperwoche
21.-26. April

Frühling/Sommer2003

Gesundheit und Bewegung

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.

Treffpunkt: mittwochs, 9:15 - 10:15 Uhr
(13 mal, ab 23. April)
im evang. Gemeindehaus

Kursleiterin: Daniela Ludwig
Kosten: Mitglieder € 30,00
Nichtmitglieder € 43,00

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

Freier Lauftreff

Freie Laufgruppe für den Vormittag (ohne Begleitung)

Treffpunkt: meistens an der Bürgerhalle
freitags, 9 - 10 Uhr

Kosten: keine

Da wir den Treffpunkt variieren, um auch in Neutsch oder Steigerts loslaufen zu können, bitten wir Neueinsteiger sich vorher bei Sabine Schwab (Tel. 85793) zu melden.

Fit durch's Jahr

Das Allround-Programm für alle, die abwechslungsreich Bauch, Beine, Po und den Rücken trainieren wollen. Die Übungen werden je nach „Leistungsstärke“ variiert, so dass Anfänger ebenso mitmachen können wie besser Trainierte.

Treffpunkt: dienstags, 11 - 12 Uhr
(13 mal, ab 22. April)
in der Bürgerhalle

Kursleiterin: Daniela Ludwig
Kosten: Mitglieder € 30,00
Nichtmitglieder € 43,00

Beckenbodentraining

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

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

Treffpunkt: mittwochs, 10:30 - 11:30 Uhr
(13 mal, ab 23. April)
im evang. Gemeindehaus

Kursleiterin: Daniela Ludwig
Kosten: Mitglieder € 30,00
Nichtmitglieder € 43,00

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.

Treffpunkt: an der Bürgerhalle
dienstags, 14:45 - 15:45 Uhr
donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Kursleiterin: Daniela Ludwig

Kosten: keine

Lauftreff

Der lockere Treff für Leute, die abends nichts Besseres 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, Neutscher Irr).

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

Treffpunkt: an der Bürgerhalle
montags, 18:30-19:30 Uhr

Kursleiter: Bernd Morauf

Kosten: keine

Gesundes Abnehmen und sich wohlfühlen

Wir lernen die psychischen, psychosomatischen und stoffwechselbedingten Ursachen des Übergewichts kennen; erfahren, welche Rolle dabei der Bewegungsmangel spielt, und wir erhalten Hilfen zur Überwindung falschen Bewegungs- und Essverhaltens. Informationen und viele praktische Tipps über gesunde Ernährung, Sport und Entspannung/Stressbewältigung bereichern das Angebot an. Zudem erhält jeder Teilnehmer eine Anleitung zur individuellen Speiseplangestaltung bzw. zu einem maßvollen Bewegungsprogramm.

Treffpunkt: mittwochs, 19:30 - 21 Uhr
(8 mal, ab 23. April)
im evang. Gemeindehaus

Kursleiterinnen: Barbara Schweickert+Daniela Ludwig

Kosten: Mitglieder € 70,00
Nichtmitglieder € 80,00

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

Kunst und Gestaltung

Spiel mit den Farben

Auch wer noch keine oder wenig Erfahrung mit den Farben hat und sich angesprochen fühlt, sollte das Experiment wagen.

Treffpunkt: montags, 20 - 21:30 Uhr
(8 mal, ab 28. April)
im Hausatelier, Erbacher Str. 1

Kursleiterin: Ilse Schneider

Kosten: Mitglieder € 45,00
Nichtmitglieder € 60,00
zzgl. Materialkosten



Kinder und Jugend

Die Waldkinder ***neu***

Auf verschiedene Weise entdecken die Kinder spielerisch den Wald: Mit Erlebnisspielen erfahren sie ihn mit allen Sinnen, Lernspiele bringen ihnen das Ökosystem Wald näher und stillen ihren Forscherdrang. Und schließlich können sie sich bei Abenteuerspielen mal so richtig austoben.

Treffpunkt: freitags, 15 - 16:30 Uhr
(10 mal, ab 25. April)
Im Berggarten 7

Kursleiterin: Daniela Ludwig

Kosten: Mitglieder € 25,00
Nichtmitglieder € 35,00

English for our little ones

Spielerisch und ohne Zwang sollen die 5-8-jährigen Kinder ihr naturgegebenes Sprachtalent ergründen und nutzen, um erste englische Begriffe zu erlernen.

Treffpunkt: mittwochs, 15 - 16 Uhr
(13 mal, ab 23. April)
Bürgerhalle, Raum Rottmannsdorf

Kursleiterin: Antje Lauer-Loch

Kosten: Mitglieder € 37,00
Nichtmitglieder € 53,00

Judo für Anfänger

Judo ist ein idealer Sport für Kinder. Der ganze Körper wird „durchbewegt“. Vor allem Ausdauer, Koordination und Körperwahrnehmung werden geschult. Zudem lernen sie den Trainingspartner zu achten, so dass soziale Verhaltensweisen „spannend“ vermittelt werden.

Treffpunkt: mittwochs, 17 - 18:30 Uhr (7-9 J.)
mittwochs, 18:30-20 Uhr (10-13 J.)
Bürgerhalle

Kursleiter: Tilo Balzer

Kosten (monatlich): Mitglieder € 13,00

Kinder und Jugend

Leichtathletik ***neu***

Im Frühling und Sommer macht es einfach Spaß, sich auf dem Sportplatz auszutoben. Gemeinsam fahren wir in das Christian-Stock-Stadion nach Seeheim um dort die Grundlagen der Leichtathletik zu erlernen. Neben dem „traditionellen“ Leichtathletik-Training werden wir auch mittels verschiedener Spiele Bewegungstechniken erlernen und stabilisieren. Dabei werden auch die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mitangesprochen.

Und vielleicht schaffen es sogar Einige die Saison mit dem Sportabzeichen abzuschließen.

Treffpunkt: Parkplatz vor der Bürgerhalle
montags 16:45 - 18:15 Uhr

Kursleiterin: Daniela Ludwig

Kosten: keine



Unsere KursleiterInnen

Christel Korn

„Es ist schön, dass Englisch in Ober-Beerbach Einzug gehalten hat und ich würde mich freuen, wenn sich auch Fortgeschrittene zu einem Wiedereinstieg auf den Weg machen würden.“

Christel Korn ist Englischlehrerin für die Sekundarstufe II und wohnt in Seeheim.
Tel. 06257 / 82713

Tilo Balzer

„Frei und schöpferisch sollte die Kampfkunst sein, nehme das nützliche an und entwickle es weiter“. Das ist mein Motto und dafür lebe ich auch. Judo ist alles für mich, es ist mehr für mich als nur ein Sport, es ist eine Philosophie in der auch die japanische Kultur für mich eine große Rolle spielt. Aber mehr noch als den Sport auszuüben, macht es mir Spaß ihn Anderen beizubringen und meine Erfahrung und Wissen weiter zu geben.

Ich betreibe Judo seit ich 10 bin, habe den 2. DAN und habe mit der Zeit meine Kampfrichter-, Prüfer- und Trainerlizenz gemacht.

Tilo Balzer wohnt in Pfungstadt, Berliner Str. 54,
Tel. 06157 / 974693
e-mail an cobra-one@t-online.de .

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 jojonaaja@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 .

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 .

Antje Lauer-Loch

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

Antje Lauer-Loch wohnt in Ober-Beerbach, Otto-Hahn-Str. 8, Tel. 06257 / 81602.

Unsere KursleiterInnen

Barbara Schweickert

„Ich habe in Giessen Ernährungswissenschaften studiert und war viele Jahre als Lehrerin an einem beruflichen Gymnasium in Freiburg tätig. Ich habe bei Krankenkassen und VHS unterrichtet und mich dann 1988 in meiner Praxis in Alsbach selbständig gemacht. Vielen Menschen konnte ich bei der Ernährungsumstellung behilflich sein.“

Barbara Schweickert wohnt in Jugenheim und ist unter 904578 oder 68620 zu erreichen.

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 fünfmal so viele und freuen uns auf weitere Mitglieder, damit noch mehr Bewegung auch in´s Vereinsleben kommt!

Aus den ersten Kurszyklen haben wir viele Erfahrungen gesammelt, Wünsche aufgegriffen und eigene Ideen weiter reifen lassen. All dies ist in unser neues Programm eingeflossen. Wir hoffen, damit das Interesse und die Neugier der Ober-Beerbacher zu wecken und die Lust auf´s Mitmachen und Wohlfühlen.

SCHNUPPERWOCHE vom 21. bis 26. April

In der ersten Woche unseres Programms bieten wir Ihnen die Gelegenheit zu einem kostenlosen Reinschnuppern in alle Kurse.

Weitere Info´s zu Sonderveranstaltungen gibt´s auch im Internet unter www.beerbach-in-bewegung.de bzw. auf Aushängen.

Anmeldungen

zu Kursen richten Sie bitte an die entsprechenden Kursleiter oder per e-mail an mail@beerbach-in-bewegung.de . Anmeldeformulare gibt´s auch unter www.beerbach-in-bewegung.de .

Mitgliedschaft

Infos dazu und Beitrittserklärungen gibt´s ebenfalls über´s Internet www.beerbach-in-bewegung.de oder bei Daniela Ludwig (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 der Stadt- u. Kreissparkasse Darmstadt, BLZ 508 501 50, Konto-Nr. 24 006 085.