



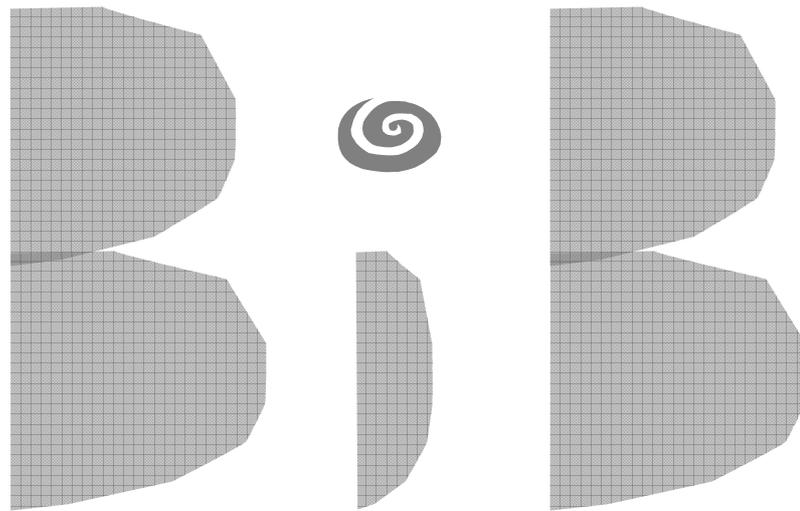
[www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de)



\*\*\* Neu \*\*\*

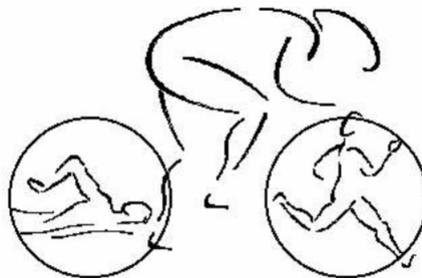
Ring-Tennis + Walkingkurs  
Acrylmalen + Orff-Gruppe  
Laufseminar + Triathlon  
Fitnessstraining

Beerbach in B



e  
w  
e  
g  
u  
n  
g

**2. Beerbach-Triathlon**



**So. 11. Juli 2004**

**Sommer 2004**



# Unsere Angebote im Überblick (April-Juli 2004)

## Kunst und Gestaltung

☉	Musikalische Früherziehung (Kinder)	10
☉	Orff-Gruppe (Kinder)	11
☉	Malen, malen, malen (Kinder)	12
☉	Kreatives Basteln (Kinder)	13
☉	Malen mit Acryl	14

## BILDUNG

☉	Englisch für Wiederanfänger	15
---	-----------------------------	----

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Wohltaten für den Rücken	16
☉ Fit durch's Jahr	17
☉ Fitnessstraining für Ausdauersportler	18
☉ Laufseminar	19
☉ Autogenes Training	20
☉ Walkingkurs für Einsteiger	21
☉ Walking-Treff	22
☉ Lauftreff	23
☉ Triathlon-Trainingsgruppe	24
☉ Badminton-Treff	25
☉ Mountainbiking	26
☉ Waldkinder (Kinder)	27
☉ Sport, Spiel, Spannung, Spaß (Kinder)	28
☉ Judo (Kinder)	29
☉ Ringtennis (Jugend)	30

# RÜCKBLICK

## 📍 Judoprüfung

Kurz vor Weihnachten fand die Judoprüfung unserer jüngeren Judoka statt. Ihr Trainingsfleiß wurde belohnt und seitdem tragen Kai Schüssler, Leif Bluhm, Tobias Morauf, Julian Schneider und Simon Ludwig den weiß-gelben Gürtel. Wir gratulieren zu ihrem Erfolg !



## 📍 Information

### Bonusprogramme der Krankenkassen

Viele Krankenkassen haben zum 01.01.2004 ein Bonussystem für ihre Versicherten eingeführt. Der Grundgedanke ist dabei, den präventiven Gedanken noch mehr zu verankern und Kassenmitglieder, die (gesundheits)sportlich aktiv sind, mit Bonuspunkten zu belohnen. Diese Bonuspunkte können - je nach Krankenkasse - entweder mit Beitragsermäßigungen oder Rückzahlungen verrechnet werden, oder es werden Sachpreise oder Dienstleistungen gewährt. Für Kassenmitglieder gibt es - auch hier wird es wieder von jeder Krankenkasse unterschiedlich gehandhabt - verschiedene Möglichkeiten, über Sportvereine Bonuspunkte zu erlangen. Vorwiegend wird die Mitgliedschaft in einem Sportverein, die Ablegung des Deutschen Sportabzeichens und/oder die Teilnahme an Präventions-/Sport-/"pro Gesundheit"-Kursen prämiert, wie auch wir sie anbieten. Weitere Informationen gibt es bei den jeweiligen Krankenkassen oder Daniela Ludwig.

# AUSBLICK

## 🌀 Neue Angebote

### Ringtennis

Mit Ringtennis wollen wir Schülern und Jugendlichen eine (leider) noch recht unbekanntere Freizeitsportart vorstellen. Das Schöne an dieser Sportart ist, dass sie für Anfänger leicht zu erlernen ist, aber viele Tricks und Feinheiten bereithält, so dass auch mit zunehmender Spielerfahrung für Spaß und Spannung gesorgt ist. Wir freuen uns besonders darüber, dass mit Maren und Tobias Plößer (hessische Schüler- und Jugendmeister) wirklich erfahrene Spieler zu uns als Übungsleiter gekommen sind. Unterstützt werden die beiden von ihrem Vater Peter.

### Fitnessstraining für Ausdauersportler

Da die Zeit der Skigymnastik für diese Saison beendet ist, wollen wir nun ein Kräftigungstraining für alle Ausdauersportler anbieten. In einem auf die jeweilige Sportart individuell abgestimmten Zirkeltraining wird die gelenkentlastende Muskulatur gestärkt. Zusätzliche rumpfstabilisierende Übungen ermöglichen u.a. einen effizienteren Laufstil und tragen zu einer gesunden Wirbelsäule bei.

### Orff-Gruppe:

Nachdem nun unsere erste Gruppe der Musikalischen Früherziehung ihre 2-jährige "Ausbildung" beendet hat, stellt sich nun die Frage: Was nun? Wer Lust hat, weiterhin zu musizieren oder wer damit anfangen will (dazu ist es nie zu spät!), kann bei der Orff-Gruppe von Mariella Frank-Pieters mitmachen. Die Kinder bereiten ein Theaterstück vor, bei dem Gesang, Schauspielkunst und natürlich die Orff-Instrumente miteingesetzt werden.

# AUSBLICK

## ☉ Neue Angebote

### Lauftreff - zusätzliches Angebot für Laufeinsteiger

Anfang Februar haben Daniela Ackermann, Grete Ruff und Bernd Morauf gemeinsam an einem Lauftreffleiter-Seminar teilgenommen. Darüber sind wir natürlich sehr glücklich, denn durch ihr Engagement können wir den Lauftreff weiter ausbauen. So wird es montags zusätzlich eine Einsteigergruppe geben, die von Grete Ruff geleitet wird. Daniela Ackermann wird sie bei Abwesenheit vertreten. Alle, denen das Walking „zu wenig“ und der bisherige Lauftreff „zu viel“ war, haben nun Gelegenheit, ihre Ausdauer zu verbessern - systematisch und ohne sich zu überanstrengen. Und in der Gruppe macht das Laufen einfach noch mehr Spaß.

### Triathlon-Trainingsgruppe

Recht spontan hatte sich letztes Jahr eine Triathlongruppe gebildet, die sich bei einigermaßen gutem Wetter einmal wöchentlich im Schwimmbad getroffen hat. Es hat allen Beteiligten so gut gefallen, dass wir diese Tradition gern beibehalten wollen und mit Beginn der Schwimmbadsaison das Training wieder aufnehmen werden. Alle Interessierten sind natürlich herzlich dazu eingeladen.

### Laufseminar (für Einsteiger und Freizeitsportler)

Im Frühjahr kommen die Läufer wieder so richtig in Schwung. Damit der Schwung optimal genutzt wird, soll der individuelle Laufstil mit Hilfe des Seminars gelenkschonender und effizienter werden. Darüber hinaus wird Grundlagenwissen wie Herzfrequenzmessung, Belastungsdosierung, Funktionsgymnastik etc. vermittelt. So können die individuellen Laufziele in Zukunft leichtfüßig und gutgelaunt erreicht werden.

# AUSBLICK

## ☉ Neue Angebote

### Walking für EinsteigerInnen

Der Wunsch nach einem Walking Einsteiger-Kurs wurde schon mehrmals an uns herangetragen. Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die ein Programm zur Gesundheitsförderung suchen, das einen sanften Einstieg in den Ausdauersport bietet, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vorbeugt und Gelenke, Sehnen, Bänder sowie die Wirbelsäule nur geringfügig belastet. Immer mehr Menschen schätzen diese äußererst effektive und gesundheitswirksame Sportart und walken regelmäßig mit Begeisterung, d.h. sie gehen forciert mit Armeinsatz, aber ohne das typische „Hüftwackeln“ der Wettkampfsportart „Gehen“.

### Die Waldkinder

Die Waldkindergruppe ist schon bald eine feste „Institution“. Nach der Winterpause geht es endlich wieder mit den Kindern in die Natur. Es gibt kaum einen anderen Ort, an dem mit so viel Sinnen gespielt, gelernt und Abenteuer erlebt werden kann.

### Der Weg zur Abstraktion von Farbe und Form - Malen mit Acryl

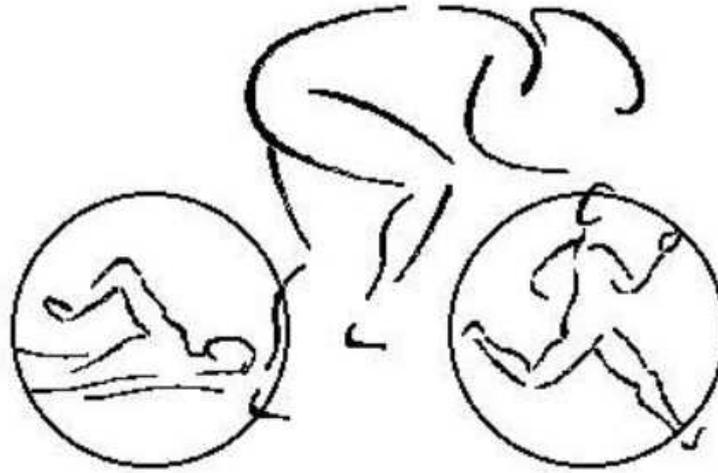
Auch beim Malkurs für Erwachsene bei Ilse Schneider gab es - berufsbedingt - eine Winterpause. Und für einen (Neu)Anfang ist ja der Frühling die ideale Jahreszeit: nicht nur die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf, sondern auch unsere Lust, uns auszudrücken und kreativ mit Form und Farbe umzugehen.

## 🕒 2. Beerbach-Triathlon

Am 11. Juli ist es wieder so weit: Zusammen mit dem Schwimmbadverein werden wir auch dieses Jahr wieder den Triathlon durchführen. Im Großen und Ganzen bleibt alles beim Alten, Streckenführung und Distanzen sind die gleichen wie letztes Jahr. Also wer beim Schwimmen nicht untergeht (275 m), nicht vom Fahrrad fällt (Steigerts und zurück, ca. 7 km) und nicht über die eigenen Füße stolpert (vom Schwimmbad zur Abbas-Quelle und zurück, ca. 2,5 km) kann (und sollte!!) mitmachen. Als Neuerung gibt es die Jedermann-Klasse, bei der auf eine Zeitmessung verzichtet wird. Gedacht ist dies für diejenigen Teilnehmer, die die olympische Einstellung „dabei sein ist alles“ haben, und den unmittelbaren Vergleich mit ihrem Nachbarn, Freund, Arbeitskollegen etc. scheuen. Den Kinder-Triathlon behalten wir natürlich auch bei. Auf die Jugendlichen wartet eine etwas anspruchsvollere Radstrecke mit Zeitmessung. Außerdem werden die Wechselzonen für alle Teilnehmer optimaler gestaltet. Umrahmt wird das Spektakel auch dieses Jahr wieder von Spielfest, Kaffe- und Kuchentheke und Gegrilltem und Bier und und und .... Wir freuen uns schon jetzt auf viele Teilnehmer und Zuschauer und hoffen auf gutes Wetter.

Anmeldungen für maximal 200 Teilnehmer sind ab Juni an der Schwimmbadkasse möglich.

# 2. Beerbach-Triathlon



## So. 11. Juli 2004

Mitmachen kann jede(r)

### Informationen:

Triathlon-Wettkampf für Jedermann in der schönen Ober-Beerbacher Umgebung (Schwimmen, Radeln, Laufen)

Wo : Waldschwimmbad Ober-Beerbach  
 Wann : Sonntag, 11. Juli 2004 ab 10 Uhr  
 Voranmeldung: Am Waldschwimmbad (Kiosk) (verbindlich) oder über die BiB-Homepage  
 Internet : [www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de)  
 Kosten : 4€ (Kinder:2€)

Es besteht Helmpflicht !!!

*Schwimmbad Tag der offenen Tür  
Tolle Preise*

*Schwenkgrill • Kuchentheke  
Fassbier*

*Spielfest • Funmobil • Kistenklettern  
Wasserball • Abenteuerspielplatz  
u. v. m.*

	Schw.	Rad	Lauf	Jahrgang
<b>Bambini</b>	25	1000	400	1997-1999
<b>Kidi</b>	75	1500	600	1993-1996
<b>Teeny</b>	125	2000	800	1988-1992
<b>Oldie</b>	275	7000	2300	ab 1987
<b>Oldie ab 50</b>	275	7000	2300	ab 1954
<b>Jedermann</b>	275	7000	2300	ohne Zeit

### Programm:

ab 10 Uhr : Anmeldung + Startnummern  
 10:45 Uhr : Einteilung + Wettkampfvorbesprechung  
 11 Uhr : Start Erwachsene  
 12 Uhr : Start Kinder  
 ca. 14 Uhr : Ehrung der Teilnehmer  
 anschließend : Rahmenprogramm für die ganze Familie



**Schwimmbad am Wäldchen  
Ober-Beerbach e.V.**



**Beerbach-in-Bewegung e.V.**

# KUNST UND GESTALTUNG

## ☉ **Musikalische Früherziehung (Kinder ab 4 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.

Termin:           Samstags  
                      11:15-12:15 Uhr

Ort:                evang. Gemeindehaus

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

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



# KUNST UND GESTALTUNG

## ☉ Orff-Gruppe (für Kinder von 6-10 Jahren)

Wir singen, tanzen und spielen auf Orff-Instrumenten (Xylophon, Glockenspiel, Rassel, Glöckchen, Trommeln etc) und lernen verschiedene Rhythmen. Am Ende werden wir ein kleines Stück mit Orff-Instrumenten vorführen: Wir malen ein Bühnenbild, spielen Theater und machen die Musik dazu.

Termin: Samstags 10 - 11 Uhr  
10 mal ab 24. April

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €50 (Mitglieder)  
(monatlich) €60 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



# KUNST UND GESTALTUNG

## 🌀 Malen, malen, malen

für Kinder ab 10 Jahren

Habt ihr schon einmal vor einem Bild gestanden, es angesehen und gedacht: „Der Künstler hat das aber toll gemalt!“?

Das könnt ihr auch! In jedem von uns steckt ein kleiner Künstler. Wir wollen gemeinsam auf die Suche nach „dem Künstler in uns“ gehen. Dabei werden wir das Malen mit unterschiedlichen Farben und Methoden ausprobieren. Am Ende des Kurses wollen wir dann eine Ausstellung machen, um unsere Bilder Interessierten zu zeigen.

Bitte bringt einen Kittel mit!

Termin:           Montags 18-19 Uhr  
                      12 mal ab 19. April  
Ort:                evang. Gemeindehaus  
Kosten:           €25 (Mitglieder)  
                      €32 (Nichtmitglieder)  
Kursleiterin:    Nadine Färbert

# KUNST UND GESTALTUNG

## ☉ Kreatives Basteln

für Kinder ab 6 Jahren

Habt ihr Spaß am Basteln ?

Seid ihr kreativ und probiert gerne mal was aus?

Ich möchte mit euch kleben, modellieren und verschiedene andere Materialien ausprobieren.

Habt ihr Lust ? Dann kommt doch mal vorbei!

Termin:           Dienstags 15 - 16 Uhr  
                      13 mal ab 23. April

Ort:                evang. Gemeindehaus

Kosten:           €25 (Mitglieder)  
                      €32 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin:   Nadine Färbert

# KUNST UND GESTALTUNG

## ☉ Malen mit Acryl **\*\*\*NEU\*\*\***

*"Der Weg zur Abstraktion von Farbe und Form"*

Malen mit Acrylfarben auf Karton oder Leinwand.

Bei diesem Kurs werden uns einige expressionistische Maler hilfreich begleiten.

Termin: Montags 20 - 21:30 Uhr  
8 mal ab 19. April

Ort: Atelier bei Ilse Schneider  
Erbacher Str. 1

Kosten: €45 (Mitglieder)  
€60 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Ilse Schneider



## BILDUNG

### ☉ 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.

Der Kurs hat den 2. Band des Lehrwerks „Network“ durchgearbeitet und startet jetzt mit „Network 3“. Newcomer mit Grundkenntnissen und Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Termin:           Dienstags 18:45-20:15 Uhr  
                      13 mal ab 20. April

Ort:                evang. Gemeindehaus

Kosten:           €52 (Mitglieder)  
                      €71 (Nichtmitglieder)

Lehrwerk:        Network 2 New Edition ab Unit 4  
                      Langenscheidt-Verlag

Kursleiterin: Christel Korn

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ 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: Mittwochs 9:15 - 10:15 Uhr  
13 mal ab 21. April

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €29 (Mitglieder)  
€42 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Fit durch's Jahr

Das Allround-Programm für alle, die abwechslungsreich Bauch, Beine, Po und den Rücken kräftigen wollen. Die Übungen werden je nach „Leistungsstärke“ variiert, so dass Anfänger ebenso mitmachen können wie besser Trainierte. Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainieren wir mit einem vielfältigen Programm - mal mit, mal ohne Handgeräte. Schwerpunkte ergeben sich aus den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen.

Termin:           Dienstags 9 - 10:30 Uhr  
                      13 mal ab 20.April

Ort:                Bürgerhalle

Kosten:           €39 (Mitglieder)  
                      €55 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig



## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

### ☉ **Fitnessstraining für Ausdauersportler \*\*\*NEU\*\*\* (und solche, die es werden möchten)**

Die positiven Gesundheitsfaktoren des Ausdauersports werden durch eine **wirbelsäulengerechte Kräftigung** der Bauch-, Rücken und Gesäßmuskulatur ergänzt. Die Körperstatik kann durch den Abbau von Hohlkreuzhaltungen oder Rundrücken verbessert werden, und durch zusätzliche Dehnungs- und Kräftigungsübungen der lauf- und radspezifischen Muskulatur werden muskuläre Dysbalancen verhindert bzw. ausgeglichen. Im Rahmen eines individuell zu dosierenden **Zirkeltrainings** wird die **Ausdauerleistungsfähigkeit** gesteigert.

*„Nur ein stabiler Rumpf ist in der Lage, die ansetzenden Hebel der Arme und der Beine optimal zu unterstützen. Weicht der Rumpf den mit großer Kraft oder mit hoher Frequenz ansetzenden Hebeln aus, dann verpufft die Wirkung im nachgebenden Rumpf. Die dringend benötigte Stabilisationskraft kann nur durch eine zusätzliche Ausgleichsgymnastik ausreichend entwickelt werden.“ (D. Bremer)*

Termin: Donnerstags 19 - 20:15 Uhr

11 mal ab 22. April

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €24 (Mitglieder)

€35 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Laufseminar **\*\*\*NEU\*\*\*** (für EinsteigerInnen und FreizeitläuferInnen)

Wir werden die Bewegungsmerkmale einer optimalen **Lauftechnik** analysieren und mittels **Videoaufzeichnungen** unseren eigenen Laufstil kennenlernen und verbessern. Hierdurch soll die orthopädische Belastung verringert und die Laufgeschwindigkeit gesteigert werden. Wir lernen die Grundprinzipien der Trainingslehre kennen und legen unsere individuellen Trainingsbereiche mittels **Herzfrequenzmessungen** fest. Entsprechend den persönlichen Zielen werden wir **Trainingskonzepte** erarbeiten und uns zum Laufen verabreden. Darüber hinaus werden **funktionsgymnastische Übungen** vorgestellt und Tipps zu Ernährung, Kleidung und Schuhwerk gegeben. Auf Wunsch kann ein **Testschuhlauf** organisiert werden, und beim nächsten **Volkslauf** wird sich zeigen, dass wir bei gleicher Anstrengung **schneller bzw. länger** laufen können als bisher. So können die individuellen Laufziele in Zukunft leichtfüßig und gutgelaunt erreicht werden.

Termin: Donnerstags 20:30 - 21:30 Uhr

10 mal ab 22. April

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €22 (Mitglieder)

€32 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Autogenes Training

Das autogene Training führt zu Entspannung, zu körperlicher und seelischer Gelöstheit, zu Widerstandskraft, Gesundheit und Lebensfreude. Bei regelmäßigem Üben machen sich schnell Erfolge spürbar:

- die Konzentration wird besser
- die Leistungskraft steigt
- die Nervosität lässt nach
- psychosomatische Erkrankungen werden gemildert
- die Lebensfreude steigt

Die Krankenkassen erstatten in der Regel 80% der Kursgebühren.

Termin:            Mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr  
                         13 mal ab 21. April

Ort:                evang. Gemeindehaus

Kosten:            €100 (Mitglieder)  
                         €120 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Clemens

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

### ☉ Walkingkurs für EinsteigerInnen \*\*\*NEU\*\*\*

Möchten Sie nicht schon lange Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden durch regelmäßige Bewegung in der herrlichen Ober-Beerbacher Umgebung steigern? Wenn Sie bisher kaum sportlich aktiv waren, längere Zeit pausiert haben, Ihr zunehmendes Alter zu spüren bekommen oder unter Gewichts-, Rücken- bzw. Gelenksproblemen leiden, dann lassen Sie sich schrittweise an die sanfte Ausdauersportart „Walking“ heranzuführen. Sie werden sowohl theoretisch als auch praktisch erfahren, dass bei guter Walking-Technik und richtiger Belastungs-dosierung die Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels und des Halte- und Stützapparates verbessert wird. Dies wird durch gezielte Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnungsübungen unterstützt. Es werden Tipps zur Regeneration, Entspannung, Ernährung, Ausrüstung etc. gegeben, und auf Wunsch ist auch eine Einführung ins Nordic Walking (mit Leihstöcken) möglich.

Termin:           Dienstags, 10:30 - 12 Uhr  
                      13 mal ab 20. April

Treffpunkt: anfangs in der Bürgerhalle

Kosten:           €29 (Mitglieder)  
                      €42 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Walking-Treff mit Nordic-Walking

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.

Termin:           Dienstags 15 - 16 Uhr  
                      mit Daniela Ludwig  
                      Donnerstags 17:30-18:30 Uhr  
                      freier Treff ohne Betreuung

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten:           keine



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Lauftreff

Montags wird es zusätzlich eine Einsteigergruppe geben, die von Grete Ruff geleitet wird. Alle, denen bisher das Walking „zu wenig“ und der bisherige Lauftreff „zu viel“ war, haben nun Gelegenheit,



ihre Ausdauer zu verbessern - systematisch und ohne sich zu überanstrengen. Und in der Gruppe macht das Laufen einfach noch mehr Spaß.

Wir laufen auf landschaftlich reizvollen Rundstrecken durch den Naturpark Odenwald. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise zu den Sehenswürdigkeiten der Ober-Beerbacher Umgebung: Steigerts, Lindwurm, Tannenberg, Frankenstein, Altes Schloss, Neutscher Irr, Schlösschen, Märchenteich, Bieberwoog

Termine:       Montags 18:30 - 19:30 Uhr  
                  mit Grete Ruff und Bernd Morauf  
                  Donnerstags 9 - 10 Uhr  
                  mit Daniela Ackermann  
                  (Neueinsteiger bitte anmelden)

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten:       keine

Alle Strecken sind ausführlich im Internet beschrieben.

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

### ☉ Triathlon-Trainingsgruppe \*\*\*NEU\*\*\*

Alle, die sich auf den Triathlon gemeinsam vorbereiten wollen, treffen sich im Schwimmbad. Dabei steht vor allem der Spaß im Vordergrund, das heißt es wird nicht verbissen trainiert, sondern gemeinsam geschwommen, geradelt und gelaufen. Die Gruppe wartet immer wieder an verschiedenen Treffpunkten, bis alle zusammen sind. Voraussetzung ist die Mitgliedschaft im SaW e.V.

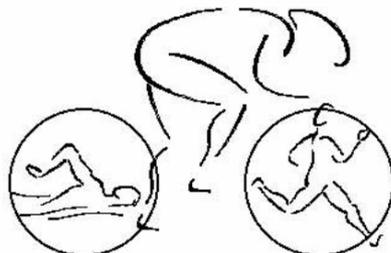
Termine: Sonntags 19 Uhr

Ort: Schwimmbad am Wäldchen

Kosten: keine

Betreuer: Bernd Morauf, Daniela Ludwig  
Daniela Ackermann, Ulli Grimminger

## 2. Beerbach-Triathlon



**So. 11. Juli 2004**

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ **Badminton-Treff**

für Anfänger und Hobbyspieler.

Wie bereits vom Lauf- und Walking-Treff bekannt, gibt es nun auch für alle die Möglichkeit, an einem Badminton-Treff teilzunehmen. Jeder der schon einmal „Federball“ zu Hause, mit den Kindern oder Freunden gespielt hat, kann diese tolle Ballsportart unter richtigen Bedingungen in der Bürgerhalle ausprobieren. Ob jung oder alt, ob miteinander oder gegeneinander, im Einzel oder im Doppel -

Badminton ist der Freizeitsport für jedermann.

Der relativ leichte Schläger und die richtige Wahl des Balles garantieren Spaß und Erfolg.

Mitzubringen sind sportliche Kleidung, abriebfeste Schuhe und gute Laune.

Rackets und Bälle werden in begrenzter Anzahl zur Verfügung gestellt.

Termine:   Dienstags um 20 Uhr

Ort:        Bürgerhalle

Kosten:    keine

Betreuerin: Babs Grimminger und Knut Schüssler

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Mountainbiking

Nachdem sich der Lauftreff inzwischen in Ober-Beerbach etabliert hat, starten wir mit dem monatlichen **Bike-Treff** den nächsten Ausflug in die Odenwälder Natur.



Während der 2-stündigen Tour werden wir ordentlich Höhenmeter vernichten. Übertriebenes Hightechmaterial ist zwar unnötig, doch aufgrund der benutzten Wege sollten schon "echte" Mountainbikes gefahren werden.

Bei uns steht der Spaß im Vordergrund und nicht die asketische Trainingstour. Wir fahren zusammen los und kommen auch zusammen wieder an.

*"Also immer schön die Kette stramm halten."*

Termin: einmal monatl. Sonntags um 10 Uhr  
(18.4. / 16.5. / 20.6. / 18.7.)

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Betreuer: Bernd Morauf

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

### ☉ **Waldkinder \*\*\*NEU\*\*\***

für Kinder ab 6 Jahren

Auf verschiedene Weise entdecken die Kinder spielerisch den Wald: Bei 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. 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 Pflanzen, betätigen uns als "Jäger und Sammler" und basteln mit Naturmaterial, das sich im Wald finden lässt. Wir lernen die unterschiedlichen Bäume kennen und erkunden einen Bachlauf bis zur Quelle.



Termin: Donnerstags 15-16:30 Uhr

11 mal ab 22. April

Ort: Im Berggarten 7 (Daniela Ludwig)

Kosten: €26 (Mitglieder)

€39 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Daniela Ludwig

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Sport, Spiel, Spannung, Spaß

für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Sport soll in erster Linie Spaß machen und den Kindern zahlreiche Möglichkeiten für Bewegungsaufgaben bieten. Deshalb wird in dieser Stunde alles Mögliche passieren:

- Ballspiele
- Fantasie- und kooperative Spiele
- spannende Bewegungsgeschichten
- Übungen zur koordinativen Kontrolle
- Kräftigungs- und Ausdauerspiele

Termin:           Freitags 15 - 16 Uhr  
                      (nicht am 21.5., 28.5., 11.6.)

Ort:                Bürgerhalle

Kosten:           keine

Kursleiterin: Daniela Ludwig

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Judo für Kinder

für Kinder von 7-13 Jahren

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.

Ein Kampfsport, bei dem Kinder ihre Kräfte messen und Fairness üben können.

Einstieg für Anfänger und Fortgeschrittene ist jederzeit möglich.

Termin:        Mittwochs 17-18:30 Uhr (7-9 Jahre)  
                  Mittwochs 18:30-20 Uhr (10-13 J.)

Ort:            Bürgerhalle

Kosten:        €13 (Mitglieder) monatlich

Kursleiter:    Tilo Balzer



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- **Ringtennis** \*\*\*NEU\*\*\*  
für Jugendliche ab 10 Jahren

Ringtennis ist ein Bewegungsspiel bei dem es auf Hand-Augen-Koordination und Geschwindigkeit ankommt. Benötigt wird eine grobe Spielfeldabgrenzung, ein Netz, mindestens zwei



Spieler und natürlich ein geeigneter Ring.

Ringtennis ist ein sehr schöner **Freizeitsport**, der von jedem leicht erlernt werden kann und der auf jeder halbwegs ebenen Fläche gespielt werden kann.

Alle **Schüler und Jugendlichen** sind recht herzlich eingeladen, an den Übungsstunden teilzunehmen.

Zuschauer sind natürlich auch willkommen.

Wer vorab nähere Informationen haben möchte, kann die Internetseite [www.ringtennis.de](http://www.ringtennis.de) anwählen.

Termin: Mittwochs 16-17 Uhr  
Ort: Bürgerhalle  
Kosten: keine  
Kursleiter: Tobias Plößer



## UNSERE KURSLEITER

### ☉ 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 auch die Blockflötengruppen der Ober-Beerbacher Kirchengemeinde.

Gelegentlich begleite ich das Programm einiger Märchenerzählerinnen auf meiner Harfe."

Alsbach-Hähnlein  
Tel. 06257/7325  
mail: [jojonaja@gmx.net](mailto:jojonaja@gmx.net)



## UNSERE KURSLEITER

### ☉ Nadine Färbert

„Die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen kreativen Methoden erweitert den Erfahrungshorizont von Kindern. Ihre Phantasie wird angeregt. Hemmungen den eigenen Ideen freien Lauf zu lassen werden abgebaut. Was denke ich von dem was ich sehe? Was möchte ich mit meinen Bildern ausdrücken? Was kann ich aus verschiedenen Materialien gestalten?“

Für meine kreativen Interessen habe ich in dem Beruf als Erzieherin viel Raum gefunden. Nach dreijähriger Arbeitszeit ergriff ich die Chance mein Wissen zu erweitern und studiere seit Oktober 2003 Pädagogik in Frankfurt. Eine meiner Freizeitbeschäftigungen ist seit 12 Jahren die Mitarbeit im Kindergottesdienst-Team in Ober-Beerbach.

Ober-Beerbach  
Neutscher Str. 7  
Tel. 06257/990595  
mail: [nadine.faerbert@web.de](mailto:nadine.faerbert@web.de)



## UNSERE KURSLEITER

### ☉ 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."

Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Zusatzqualifikationen in Elementarem Tanz und Entspannungstechniken.

Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel. 06257/86744

mail: [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."

Ober-Beerbach

Im Berggarten 17a

Tel. 06257/85050

mail: [mail@morauf.de](mailto:mail@morauf.de)



## UNSERE KURSLEITER

### ☉ 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.

Pfungstadt

Berliner Straße 54

Tel. 06157/974693

mail: [cobra-one@t-online.de](mailto:cobra-one@t-online.de)



## UNSERE KURSLEITER

### ● **Cornelia Clemens**

"Es ist für mich eine wunderschöne Arbeit Menschen an ihre inneren Quellen begleiten zu dürfen. Seit mehr als 10 Jahren leite ich Kurse für Autogenes Training in Zusammenarbeit mit Krankenkassen."

Cornelia Clemens ist Kursleiterin für Autogenes Training, Dipl. Mentaltrainerin, Gestalttherapeutin und Managementtrainerin

Frankenhausen

Hof Im Bieberwoog 1

06167/913052

mail: [cornelia.clemens@heidelberg.com](mailto:cornelia.clemens@heidelberg.com)



*„Ich bin es wert, eine Pause bei dem einzulegen, was ich für andere tue, um mich in jenen inneren Raum meines Seins zurückzuziehen, um dort Ruhe, Klarheit und Kraft zu schöpfen“* - Es ist der Glaube an den eigenen Wert -

### ● **Tobias Plößer**

"Da mir Ringtennis sehr viel Spaß macht und man in diesem Sport sehr schnell große Erfolge erzielen kann (Hessenmeister nach einem Jahr Training), möchte ich diese Sportart gerne auch anderen Leuten vermitteln. Ich hoffe, dass jetzt viele interessiert sind."

Ober-Beerbach

Ernsthöfer Str. 34

Tel. 06257/83894

mail: [peter.ploesser@t-online.de](mailto:peter.ploesser@t-online.de)

## UNSERE KURSLEITER

### ☉ Babs Grimminger

"Letztes Jahr kam ich durch Zufall zu BiB und fand die Idee auf dem Dorf ein breitgefächertes Programm für jedermann anzubieten sehr gut. Gerne wollte ich auch etwas dazu beitragen und so kamen wir auf Badminton. Ich sehe es als ideale Hallenbewegung. Es macht Spaß mit mehreren, auch zu zweit, groß oder klein und man muss nicht unbedingt besonders gut sein. Einfach eine Art Sport, die man als Kind gerne mochte."

Neutsch

Neutsch 91A

Tel. 06167/913763

mail: [babs\\_grimminger@yahoo.de](mailto:babs_grimminger@yahoo.de)



### ☉ 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 Lehrerin für die Sekundarstufe II

Seeheim

Beethovenring 34

Tel. 06257/82713

mail: [michael.k.e.korn@t-online.de](mailto:michael.k.e.korn@t-online.de)



## UNSERE KURSLEITER

### ☉ **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."

Ober-Beerbach  
Erbacher Str. 1  
Tel. 06257/5792



### ☉ **Daniela Ackermann**

"Obwohl ich in Jugenheim wohne, komme ich regelmäßig und gerne zum Sport nach Ober-Beerbach. Dabei genieße ich nicht nur die schöne und abwechslungsreiche Landschaft, sondern auch die nette und unkomplizierte Vereinsatmosphäre von BiB.

Inzwischen habe ich verschiedene Fortbildungsveranstaltungen im Ausdauersportbereich besucht, deren Inhalte ich gerne an Interessierte weitergeben bzw. gemeinsam mit ihnen praktizieren möchte."

Jugenheim  
Am Kuchenpfad 9  
Tel. 06257/944144  
mail: [ackermannDJ@aol.com](mailto:ackermannDJ@aol.com)



## INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN:

Nähere Informationen zu den einzelnen Angeboten geben Ihnen gerne die jeweiligen Kursleiter.

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)

[www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de)

[vorstand@beerbach-in-bewegung.de](mailto:vorstand@beerbach-in-bewegung.de)

## Unser Vorstand:

Anne Hahn	Im Berggarten 14a Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:isasmom2002@yahoo.de">isasmom2002@yahoo.de</a>	Tel. 962273/74 Fax 962275
Daniela Ludwig	Im Berggarten 7 Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:dani-ralf.ludwig@t-online.de">dani-ralf.ludwig@t-online.de</a>	Tel. 86744 Fax 86744
Bernd Morauf	Im Berggarten 17a Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:mail@morauf.de">mail@morauf.de</a>	Tel. 85050 Fax 85081
Babs Grimminger	Neutsch 91a Neutsch e-mail: <a href="mailto:babs_grimminger@hotmail.com">babs_grimminger@hotmail.com</a>	Tel. 06167/913763
Udo Schwab	Steinreihe 14 Steigerts e-mail: <a href="mailto:udoschwab@aol.com">udoschwab@aol.com</a>	Tel. 85793

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich/mein Kind \_\_\_\_\_ verbindlich an für:

Kursbezeichnung: \_\_\_\_\_

Kursgebühr (€): \_\_\_\_\_ ich bin/wir sind Mitglied ja  nein

Mein Name: \_\_\_\_\_

Meine Adresse: \_\_\_\_\_

Tel./Fax/e-mail: \_\_\_\_\_

Zahlungsweise: Überweisung  Lastschrift

Ich ermächtige zum Einzug der Kursgebühr mittels Lastschrift von meinem Konto Nr. \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_ bei \_\_\_\_\_ Kontoinhaber/in: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum      Unterschrift

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich/mein Kind \_\_\_\_\_ verbindlich an für:

Kursbezeichnung: \_\_\_\_\_

Kursgebühr (€): \_\_\_\_\_ ich bin/wir sind Mitglied ja  nein

Mein Name: \_\_\_\_\_

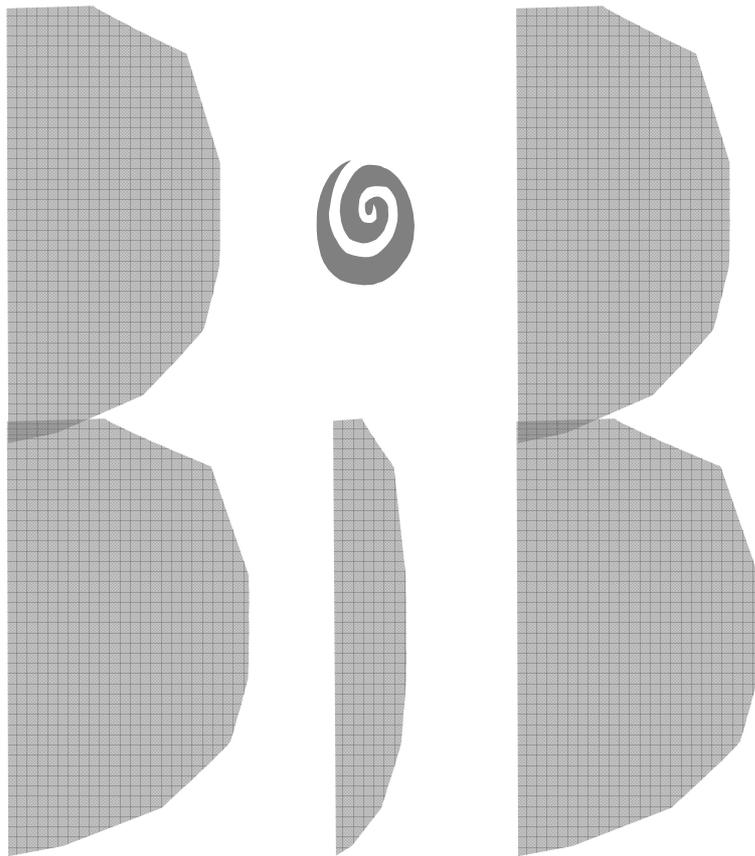
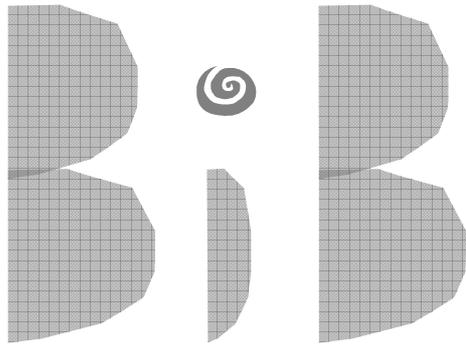
Meine Adresse: \_\_\_\_\_

Tel./Fax/e-mail: \_\_\_\_\_

Zahlungsweise: Überweisung  Lastschrift

\_\_\_\_\_  
Ich ermächtige zum Einzug der Kursgebühr mittels Lastschrift von meinem Konto Nr. \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_ bei \_\_\_\_\_ Kontoinhaber/in: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum      Unterschrift



# 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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tel./Fax/e-mail: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Für den Mitgliedsbeitrag (€ \_\_\_\_ ) wähle ich folgende

**Zahlungsweise:** Überweisung  Lastschrift

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Einzugsermächtigung umseitig!**

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 als**

- **Kind** bis zu 5 Jahren kostenfrei
- **Kind/Jugendliche(r)** € 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.**

Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt, BLZ 508 501 50

Konto 24 006 085

<b>BiB Zeit</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
9:00		Fit	Wohltaten für den Rücken	Lauftreff			
10:00						<i>Orff- Gruppe</i>	Mountain biking
10:30		Walking f. Einsteiger					
11:15						<i>Musikal. Früherz.</i>	
15:00		Walking <i>Basteln</i>		<i>Waldkinder</i>	<i>Sport</i>		
16:00			<i>Ringtennis</i>				
17:00			<i>Judo I</i>				
17:30				Walking			
18:00	<i>Malen</i>						
18:30	Lauftreff		<i>Judo II</i>				
18:45		Englisch					
19:00				Fitness- training			Triathlon
19:30			Autogenes Training				
20:00	Acryl- malen	Badminton					
20:30				Lauf- seminar			



Pioniergeist  
schafft klare  
Kommunikation



Flüssigkristalle ... heißen die raffinierten Substanzen in Displays.  
Merck ist Pionier und weltweit Marktführer bei  
dieser intelligenten Chemie. Mehr erfahren Sie unter... [www.merck.de](http://www.merck.de)