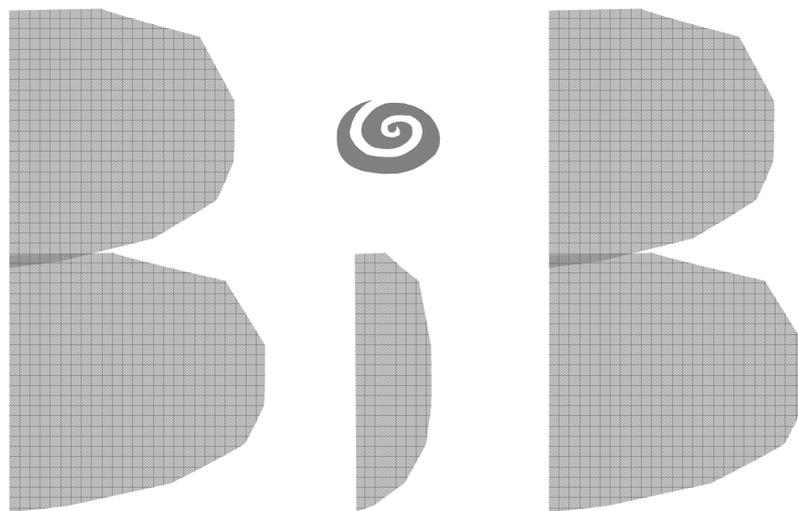




www.beerbach-in-bewegung.de



Beerbach in B



e
w
e
g
u
n
g

Winter 2004

Unsere Angebote im Überblick (November-Dezember 2004)

Kunst und Gestaltung

☉	Musikalische Früherziehung (Kinder)	10
☉	Kreatives Basteln (Kinder)	11
☉	Filzen	12

BILDUNG

☉	Englisch für Wiederanfänger	13
☉	English for our little ones (Kinder)	14

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Wohltaten für den Rücken	15
☉ Fit durch's Jahr	16
☉ Fitnessstraining + Skigymnastik	17
☉ Autogenes Training	18
☉ Nordic-Walking	19
☉ Walking-Treff	20
☉ Lauftreff	21
☉ Badminton-Treff	22
☉ Akrobatik (Kinder)	23
☉ Sport, Spiel, Spannung, Spaß (Kinder)	24
☉ Karate (Kinder)	25
☉ Kinder-Lauftreff (Kinder)	26
☉ Ringtennis (Jugend)	27

RÜCKBLICK

☉ BiB beim 102. Frankenstein-Bergturnfest

Mit 13 Teilnehmern ist der BiB-Lauftreff zum diesjährigen Lindwurm-Lauf (10km) angetreten, um den ersten Platz in der Mannschaftswertung zu verteidigen. Gegen die starke Konkurrenz hatten wir diesmal leider keine Chance und mussten das begehrte Drachentöter-Schild an den TuS Griesheim weiterreichen. Es hat uns trotzdem wieder riesigen Spaß gemacht.



Was den Läufern nicht gelungen ist, hat Dietrich Lindner beim Turner-Dreikampf für BiB erreicht. In der Klasse der „Über 70“-Jährigen hat er sich gegen 7 Mitbewerber durchgesetzt und mit großem Abstand den ersten Platz erreicht.

AUSBLICK

🌀 Information

WSD-Sicherheitstraining:

Kooperation zwischen BiB und WSD Pro Child e.V.

Der Verein WSD Pro Child e.V. wurde mit dem Ziel gegründet, anhand von Aufklärungsarbeit und präventivem Sicherheitstraining Kinder vor Gewalttaten zu schützen. Sexuelle Gewalt - bis vor einigen Jahren tabuisiert - wird inzwischen in einer breiten Öffentlichkeit diskutiert. Untersuchungen belegen, dass sexueller Missbrauch bei Kindern meist im sozialen Umfeld der Kinder stattfindet und zwar unabhängig von sozialen Schichten und dem Alter der Kinder. 90% der Täter sind den Kindern gut vertraut und die Übergriffe geschehen nicht plötzlich, sondern entwickeln sich über einen längeren Zeitraum. Zudem hat sich gezeigt, dass es vor allem unsichere Kinder sind, die Opfer in Missbrauchssituationen werden. Genau hier setzt das Konzept der WSD-Kurse an: anhand von Rollenspielen und speziellen Übungen sollen die Kinder zwischen „guten“ und „schlechten“ Gefühlen unterscheiden lernen und in der Lage sein, mit einem klaren „Nein - das mag ich nicht“ zu reagieren. Durch spezielle Verhaltensweisen lernen sie, sich gegen Übergriffe zu wehren. Bei den Teeny-Kursen treten Selbstverteidigungstechniken vermehrt in den Vordergrund, um den Mädchen zu zeigen, dass sie auch im äußersten Notfall sich wehren können und es ihnen hilft, typisch weibliche Hemmschwellen zu überwinden.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des WSD-Konzeptes ist die enge Einbindung der Eltern in die Aufklärungsarbeit. Voraussetzung für die Teilnahme eines Kindes an einem WSD-Kurs ist der Besuch der Eltern an einer Informationsveranstaltung.

AUSBLICK

Die WSD-Kurse werden jeweils donnerstags bis zu den Weihnachtsferien in der Bürgerhalle stattfinden, aus organisatorischen Gründen fand der Elternabend für die Grundschul Kinder bereits im September statt. Besteht Interesse an einem Sicherheitstraining müsste andernorts ein Elternabend besucht werden. Information darüber erteilt Frau Zschau (06151/76400)

Für die Teeny-Kurse, die speziell auf Mädchen zugeschnitten sind, ist kein Elternabend erforderlich, deshalb können Anmeldungen noch entgegengenommen werden.

WSD-Kurs für Mädchen (ab 5. Klasse)

Der WSD-Teeny-Kurs ist ein Selbstbehauptungstraining, bei dem Mädchen über Rollenspiele, Gesprächsrunden etc. lernen, wie sie sich in verschiedenen Gefahrensituationen richtig verhalten sollen.

Mit den speziellen WSD-Selbstverteidigungstechniken können sich die Mädchen auch gegenüber körperlichen Angriffen wirkungsvoll zur Wehr setzen.

Termin: Donnerstags 17.30 - 19.00 Uhr

Am 18.11., 25.11., 2.12., 9.12.

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €53 (2. Kind 49,-)

Kursleiterin: Susann Zschau, WSD-Trainerin

AUSBLICK

🕒 **BiB-Skifreizeit**

Im März werden wir die BiB-Aktivitäten für ein Wochenende in die Alpen verlagern.

Am Ende des BiB-Kurses „Fitnesstraining und Skigymnastik“ können alle Teilnehmer und BiB-Mitglieder ihre Fitness im richtigen Schnee testen. Die Fahrt geht mit einem Reisebus nach Hirschegg ins Kleinwalsertal. Dort wohnen wir alle zusammen in einem großen Bauernhaus direkt an der Piste. Bitte meldet Euch rechtzeitig an, da das Kontingent begrenzt ist und wir die Plätze nach Anmeldung vergeben.



Termin: Freitag-Mittag, 11. März - Sonntag-Abend, 13. März

Unterkunft: Doppel- und Mehrbettzimmer

Kosten: €79 (Erw.) bzw. €69 (Kinder) incl. Halbpension+Fahrt

Verbindliche Anmeldung zur BiB-Skifreizeit

Teilnehmer _____ **Erw.** **Kind**

Teilnehmer _____ **Erw.** **Kind**

Teilnehmer _____ **Erw.** **Kind**

Teilnehmer _____ **Erw.** **Kind**

Meine Adresse: _____

Tel.: _____

Mail: _____

Ich ermächtige zum Einzug der Teilnahmegebühr mittels Lastschrift von meinem Konto Nr. _____ BLZ _____ bei _____ Kontoinhaber/in: _____

Ort/Datum

Unterschrift

AUSBLICK

🕒 **Adventsfeier**

Dieses Mal haben wir uns für die Weihnachtsfeier am Samstag, den 27. November etwas ganz Besonderes einfallen lassen: Wir feiern bei Lagerfeuer und Kerzenschein in der Grillhütte Nieder-Beebach (Lindwurmhütte). Wir treffen uns um 18 Uhr am  Parkplatz vor der Bürgerhalle und fahren gemeinsam ein Stück Richtung Frankenstein. Von dort laufen wir mit Fackeln zur Grillhütte. Wie jedes Jahr sind alle Mitglieder und Kursleiter herzlich eingeladen.

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

🕒 **Neue Angebote**

Spielenachmittag für Kinder von 7-9 Jahren

Termin: Samstag, 13. November 2004 um 15 Uhr Im Berggarten 17a
Neben Playstation und komplizierten Gesellschaftsspielen gibt es sie immer noch. Die klassischen Brettspiele wie Dame, Mühle, Backgammon, Schach, ...

Sie haben sich über Jahrhunderte bewährt und bieten Kindern einen idealen Ausgleich zur täglichen Reizüberflutung. Das gab mir die Anregung für Kinder einen Spielenachmittag zu veranstalten und die von der Werbung vernachlässigten Brettspiele wieder hervorzuholen.
Anmeldung für max. acht BiB-Mitglieder bei Ute Morauf (Tel. 85050)

AUSBLICK

☺ Neue Angebote

Adventskranzbinden

Ein Adventskranz ist nach wie vor für jeden Haushalt ein Muß - so viel Tradition muß sein! Für alle, denen es mehr Spaß macht, in der Gruppe einen Kranz zu gestalten, bietet sich bei Kerzenschein und Keksen dazu Gelegenheit.



Aus Tannengrün, Buchsbaum, Tuja, Efeu und einem Strohkranz als Unterlage, wollen wir den eigenen Adventskranz an diesem Abend binden. Wer ganz ausgefallenes Material verarbeiten möchte, bringt es mit, ansonsten ist alles vorhanden.

Termin:	Mittwoch, 27. November um 19:30 Uhr
Ort:	evang. Gemeindehaus
Kosten:	€5 zzgl. Materialkosten
Mitzubringen:	kleine Gartenschere!
Betreuung und Hilfe	Dorothea Ehm

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
 10 - 11 Uhr (Erste Gruppe)
 11 - 12 Uhr (Zweite Gruppe)

Ort: evang. Gemeindehaus

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

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



KUNST UND GESTALTUNG

☉ Kreatives Basteln

für Kinder ab 6 Jahren

Passend zur Jahreszeit haben wir uns viel interessante Bastelprojekte ausgedacht, die wir mit den Kindern realisieren wollen, um die Kreativität und Fingerfertigkeit zu unterstützen und zu fördern.

Diesmal werden der Herbst und die Vorweihnachtszeit Thema sein. Wir bereiten uns auf eine abwechslungsreiche und spannende Zeit vor. Lasst euch überraschen!

Termin: Mittwochs 15.45 - 16.45 Uhr
7 mal ab 3. November 2004

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €22 (Mitglieder)
€26 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Sabine Schwab / Anke Simson



KUNST UND GESTALTUNG

☉ Filzen

Es ist eine Freude aus der Vielfalt der Farben zu schöpfen und die Wolle mit viel Wasser und Seife zu tränken und nach Herzenslust zu bearbeiten.

Für diese Abende haben wir etwas Größeres vor. Je nach Gefallen können Sie sich eine Tasche, ein Sitzfleck oder Pantoffeln filzen. Wer sich an diese Arbeiten heranwagt, sollte bereits Erfahrung mit dem Filzen gemacht haben und die Grundtechniken kennen.

Uhrzeit: Dienstag 2.Nov. und 9.Nov..
jeweils 20 - 22:30 Uhr
Ort: Bürgerhalle
Kosten: €15 pro Kurs (Mitglieder)
€20 pro Kurs (Nichtmitglieder)
zzgl.Mat.kosten: ca. €8
Kursleiter: Barbara Pröscher, Antje Lauer-Loch

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“, ab Lektion 4.

Unser Wiederanfängerkurs ist jetzt also ganz schön "fortgeschritten". Dennoch würden wir uns über Zuwachs mit soliden Grundkenntnissen freuen.

Termin: Dienstags 18:45-20:15 Uhr

7 mal ab 2. November

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €28 (Mitglieder)

€39 (Nichtmitglieder)

Lehrwerk: Network 3 New Edition ab Unit 4

Langenscheidt-Verlag

Kursleiterin: Christel Korn

BILDUNG

🌀 English for our Little Ones

für Kinder von 5-8 Jahren

Kinder zwischen 5 und 8 Jahren haben eine besondere Fähigkeit, sich Sprachen anzueignen. Deshalb wird ihnen mit diesem Kurs die Möglichkeit geboten, den engeren Kontakt zur englischen Sprache herzustellen. Spielend, singend und bastelnd werden erste Begriffe und Redewendungen vermittelt und der Grundstock für ein besseres Sprachgefühl gelegt.

Termin: Dienstags 15:30-16:30 Uhr

7 mal ab 3. November

Ort: Bürgerhalle

Raum Rottmannsdorf

Kosten: €20 (Mitglieder)

€28 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Antje Lauer-Loch

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 - 10 Uhr
7 mal ab 3. November

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €16 (Mitglieder)
€23 (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
 7 mal ab 2. November

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €21 (Mitglieder)
 €30 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ **Fitnessstraining und Skigymnastik**

Gemäß dem Motto „*Einem Muskel kann nichts Schlimmeres passieren, als dass er nicht arbeitet!*“ wollen wir mit Musik, Spaß und Abwechslung aktiv werden. Nach dem Aufwärmen werden die Muskeln, Sehnen und Bänder durch ein individuell zu dosierendes Zirkeltraining und spezielle funktionsgymnastische Übungen so gekräftigt, dass die Wirbelsäule und Gelenke stabilisiert, geschützt und geführt werden. Dies sorgt für eine gute Bewegungstechnik, beugt Verletzungen vor und ist die Voraussetzung für eine Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Der Schwerpunkt wird nach wie vor auf der Rumpfstabilisation, d.h. Kräftigung von Rücken- und Bauchmuskulatur liegen. Doch mit Blick auf die geplante Skifreizeit werden wir auch unsere Oberschenkel strapazieren und das Koordinationsvermögen verbessern. Abschließende Dehnungsübungen vermindern die Grundspannung der Muskulatur und ermöglichen somit eine rasche Erholung sowie ein allmähliche Steigerung des Trainingspensums.

Termin: Donnerstags 19 - 20:30 Uhr
 7 mal ab 4. November

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €21 (Mitglieder)
 €30 (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
 7 mal ab 3. November

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €60 (Mitglieder)
 €70 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Clemens

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Nordic-Walking ***NEU***

Wer schon Walkingerfahrungen gesammelt hat oder anderweitig sportlich aktiv ist, hat nun die Gelegenheit, in der Gruppe und mit festem Termin das Walken mit Stöcken kennenzulernen. 90 % der gesamten Körpermuskulatur wird aktiviert und gekräftigt, der Schritt wird flotter und dynamischer und durch das zusätzliche Oberkörpertraining tun wir etwas gegen Nackenverspannungen und Rückenbeschwerden. Zusätzlich verbessert die wohldosierte Bewegung an der frischen Luft das allgemeine Wohlbefinden, so dass wir mit neuem Schwung in den Alltag zurückkehren können. Die „Fittesten“ dürfen vorausseilen und selbstverständlich wird niemand allein gelassen. Spätestens bei den abschließenden Dehnungs- und/oder Entspannungsübungen wird die Gruppe wieder zusammenkommen, und an nützlichen Tipps hinsichtlich Technik, Training und Ausrüstung sowie Motivation für einen gesunden, bewegungsreichen Lebensstil wird es nicht mangeln.

Termin: Freitags 9:15 - 11:45 Uhr

7 mal ab 5. November

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: €21 (Mitglieder)

€30 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ 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.

Termine:

Dienstags 15-16 Uhr mit Daniela Ludwig

Donnerstags 17:45-19 Uhr mit Grete Ruff
(flotteres Tempo)

Montags 9 -10 Uhr mit Sandra Hock
(gemütliches Tempo)

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Lauftreff

Montags gibt es eine zusätzliche Einstieigergruppe, die von Grete Ruff geleitet wird. Alle, denen bisher das Walking „zu wenig“ und der bisherige Lauftreff „zu viel“ war, haben hier die 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.



Termine:

Montags 18:30 - 19:30 Uhr (L8) mit Bernd Morauf
(im Winter laufen wir mit Licht)

Montags 18:30 - 19:30 Uhr (L6) mit Grete Ruff
(Termin bei Dunkelheit nach Absprache)

Freitags 8 - 9 Uhr (L7) mit Daniela Ackermann
(Neueinsteiger bitte vorher telefonisch anmelden)

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Alle Strecken sind ausführlich im Internet beschrieben.

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🌀 Badminton-Treff

für Anfänger und Hobbyspieler.

Mittlerweile ist Badminton zu einer schönen gemischten Gruppe geworden.

Es macht Spaß mit mehreren, auch zu zweit, groß oder klein und man muss nicht besonders trainiert sein.

Einfach eine Art Bewegung, die man als Kind gerne mochte. 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.

Termine: Dienstags um 20 Uhr

Ort: Bürgerhalle

Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos

Betreuer: Babs Grimminger und Knut Schüssler

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

● Akrobatik und Pyramidenbau

für Kinder von 5 bis 14 Jahren

Die Akrobatik fördert viele individuelle Fähigkeiten:

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Kraft
- Beweglichkeit
- Körpergefühl - für den eigenen Körper und für den Umgang mit anderen Körpern
- Körperspannung
- Körperhaltung
- Vertrauen - Selbstvertrauen und Vertrauen in andere Personen

Der Kurs bietet durch bewusste Körperschulung einen Einstieg in diese Sportart.

Termin: Donnerstags 15 - 16:30 Uhr

7 mal ab 4. November

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €17 (Mitglieder)

€25 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Herdel

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

Ort: Bürgerhalle

Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Karate für Kinder

Aufmerksamkeit, Konzentration und Körperbeherrschung sind Dinge, die man immer gebrauchen kann. Karate ist nicht einfach eine Wettkampfsportart, sondern eine Übung, bei der man genau so etwas lernt und anwendet. Im Karate gibt es drei grundsätzliche Übungsformen. In der Grundschule übt man Abwehr, Schlag- und Tritttechniken. Das dient vorrangig der Körperbeherrschung. In der Kata übt man eine Reihenfolge von Bewegungen ein, einen imaginären Kampfablauf. Diese Übung erfordert Konzentration und Rhythmusgefühl. Im Kumite, der Partnerübung, geht es darum die eingeübten Techniken und Bewegungen richtig zu timen und auf die Bewegungen des Partners abzustimmen. Ohne Aufmerksamkeit, Disziplin und Respekt für den Partner kommt man bei dieser Übungsform nicht weiter. Und natürlich sind solche (Kampf)künste nicht nur im Karate nützlich.

Termin: Samstags 10:30 - 12 Uhr
Ort: Im Mühlfeld 10 „Ober-Bärbacher Schule für Lebensenergie“
Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos
zzgl. €12 Raummiete monatlich
Kursleiter: Ralf Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Kinder-Lauftreff ***NEU***

Auch für die kleinen Läufer wollen wir was tun.

Für eine halbe Stunde, 20 Minuten, laufen wir einmal um Neutsch herum. Es gibt ja schon einige begeisterte Kinder, die den Eltern eine Konkurrenz bieten wollen.

Also auf, bringt mit uns eure Beinchen zum schwingen.

Termin: Montags 15:30 - 16 Uhr

Ort: Neutsch 91A

Kosten: keine

Kursleiter: Babs Grimminger

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Ringtennis

für Jugendliche ab 8 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 anwählen.

Termin: Mittwochs 15.30-17 Uhr

Ort: Bürgerhalle

Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos

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.

Alsbach-Hähnlein

Tel. 06251/848771

mail: jojonaja@gmx.net



☉ **Barbara Pröscher**

Soweit ich zurückdenken kann, habe ich Materialien der unterschiedlichsten Art be- und verarbeitet und ihnen mit meinen Händen eine neue Form gegeben. Ich genieße die große Vielfalt an Farbe und der Möglichkeiten, Wolle zu formen. In meinem Arbeitsfeld als Erzieherin, sowie an den Filzabenden an der Grundschule im Schuldorf, fließen meine Erfahrungen mit dem Filzen ein und ich gebe sie mit Freude weiter.

Jugenheim

Hermann-Callies Str. 2

Tel. 06257/937449

mail: barbara_proescher@web.de



UNSERE KURSLEITER

☉ **Cornelia Herdel**

„ In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist“

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. Des Weiteren ist mein Ehemann gebürtiger Ober-Beerbacher. Die Arbeit mit Kindern und deren Entwicklung ist mir schon seit jeher sehr wichtig und taucht in meinem persönlichen Lebenslauf immer wieder auf. Ich habe als Kind und bis ins Jugendalter aktiv geturnt und als Übungsleiterin im Kinderturnen gearbeitet. Die Sportart meiner Tochter, die „**Sportakrobatik**“ schon seit ihrer frühesten Kindheit betreibt, hat mich dazu bewogen in ihrem Verein, der weit über die hessischen Landesgrenzen einen Namen hat, als Übungsleiterin einzusteigen. Meine langjährig autodidaktisch entwickelten Kenntnisse habe ich dann schließlich beim LSB fundiert und erweitert. Ich besitze die Lizenz Übungsleiterin für Breitensport /Kinder und Jugendliche (Trainer C) des DSB.

Pfungstadt
Gartenstraße 5
Tel. 06157/84900
mail: L_Herdel@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



☉ 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



UNSERE KURSLEITER

☉ Ralf Ludwig

"Sport, Bewegung und Gelassenheit ist mir wichtig. Karate gibt mir das seit 20 Jahren. Es ist schön, wenn ich das weiter vermitteln kann. Ich werde zwar nicht regelmäßig da sein können weil ich wegen meiner Arbeit nicht immer zuhause bin. Aber das können wir ausgleichen durch fortlaufendes Training auch während der Ferien."

Ober-Beerbach
Im Berggarten 7
Tel. 06257/86744
mail: dani-ralf.ludwig@t-online.de



☉ Anke Simson & Sabine Schwab

Zusammen treten wir hier als Duo auf, weil wir schon seit einiger Zeit verschiedene Bastelprojekte begleitet haben. Gemeinsam können wir die Kinder optimal unterstützen und betreuen. Wir basteln selbst sehr häufig und sind gerne kreativ. Daher freuen wir uns, dass wir unsere Fähigkeiten und Erfahrungen bei BIB einbringen können.

Anke Simson (☎ 06257/962463)
mail: asimson@aol.com

Sabine Schwab (☎ 06257/ 85793)
mail : sabschwab@aol.com



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



„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

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



☉ 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



UNSERE KURSLEITER

☉ **Antje Lauer-Loch**

"BiB bietet für viele Bedürfnisse die richtigen Kurse, und ich freue mich, wenn ich dazu beitragen kann, daß sich in Ober-Beerbach etwas bewegt, seien es nun die Hände beim Filzen oder die Kinder in "English for our little ones".

Ober-Beerbach

Otto-Hahn-Str. 8

Tel. 06257/81602

mail: antje64342@aol.com



☉ **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



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
vorstand@beerbach-in-bewegung.de

Unser Vorstand:

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

BiB Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00					Lauf- treff	
9:00		Fit durch's Jahr	Wohltaten für den Rücken			
9:15					Nordic- Walking	
10:30						Karate
11:00						Musikal. Früherz.
15:00		Walking		Akrobatik	Sport + Spiel	
15:30	Kinder- Lauftreff	Englisch (Kids)	Ringtennis			
15:45			Kreatives Basteln			
17:45				Walking		
18:30	Lauftreff					
18:45		Englisch				
19:00				Fitness + Skigymn.		
19:30			Autogenes Training			
20:00		Badminton				
		Filzen				



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