

*** Neu ***

3. Beerbach-Triathlon

Kinderleichtathletik

Nordic-Walking

Beerbach in B

e

w

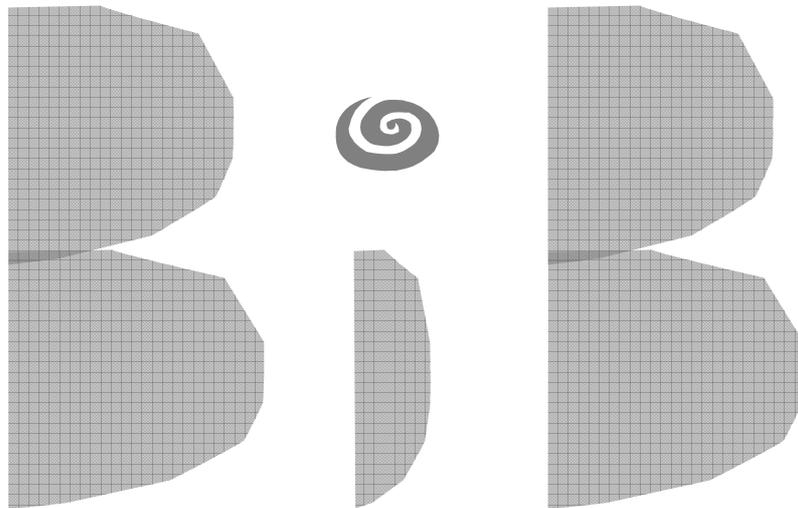
e

g

u

n

g



Sommer 2005



Unsere Angebote im Überblick (11. April - 22. Juli 2005)

Kunst und Gestaltung

- ☉ Musikalische Früherziehung (Kinder) 11

BILDUNG

- ☉ Englisch für Wiederanfänger 12

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- ☉ Wohltaten für den Rücken 13
- ☉ Fit durch's Jahr 14
- ☉ Fitnesstraining 15
- ☉ Nordic-Walking 16
- ☉ Walking-Treff 17
- ☉ Lauftreff 18
- ☉ Triathlon-Trainingsgruppe 19
- ☉ Akrobatik (Kinder) 20
- ☉ Waldkinder (Kinder) 21
- ☉ Leichtathletik (Kinder) 22
- ☉ Karate (Kinder) 23
- ☉ Ringtennis (Jugend+Erw.) 24

RÜCKBLICK

☺ Ski-Freizeit

Am zweiten Märzwochenende fand die erste - und bestimmt nicht letzte - BiB-Skifreizeit statt. Freitag Nachmittag ging es pünktlich in Ober-Beerbach mit dem Bus in Richtung Kleinwalsertal los. Mit einer romantischen Koffer-, Rucksack-, Ski-, Schuh- und „was man noch so alles dabei hat“-Schlepperei (der Bus konnte wegen dem vielen Schnee gar nicht bis zur Unterkunft fahren) unter klarem Sternenhimmel war die erste sportliche Höchstleistung erfolgt. Die anschließende gute Bewirtung konnte glücklicherweise zu einer baldigen Erholung beitragen. Der nächste Tag war aus skifahrerischer Sicht nicht ganz so befriedigend, denn die Lifte ab Mittelstation des Ifen waren wegen starkem Sturm gesperrt, so dass nur ein Lift zur Verfügung stand. Der guten Stimmung der Gruppe tat dies allerdings keinen Abbruch. Und der nächste Tag machte alles wett: In der Nacht schneite es 30 cm schönsten Pulverschnee, kein Wölkchen am Himmel, herrliche Pisten, unberührte Tiefschneehänge und keine Wartezeiten am Lift. Das war das I-Tüpfelchen der perfekten Reiseleitung, denn Bernd hatte für eine einfache, aber gute Unterkunft, leckeres Essen, gute Stimmung, meterweise Schnee, keine Staus und das super Wetter gesorgt!



RÜCKBLICK

🕒 Vereinsmeisterschaften Ringtennis am 12.2.05

Am Samstag, dem 12. Februar, wurde die "Beerbach in Bewegung"- Vereinsmeisterschaft als Ringtennisturnier ausgetragen. Gespielt wurde immer zu zweit und nach jedem Spiel bekam man einen neuen Spielpartner zugelost.

Dieses Losverfahren führte zu lustigen Konstellationen. Zum Beispiel spielte der Kleinste (ca. 1,30) zusammen mit dem Größten (ca. 1,95), was auch gleichzeitig einen Altersunterschied von ca. 35 Jahren bedeutete. Es wurde beim Losen auch kein Unterschied zwischen männlich und weiblich gemacht und bei Paarungen Mutter/Tochter oder Vater/Tochter kam es während dem Spiel zu heftigen Diskussionen, wer wie spielen müsse, um auch zu gewinnen.

Es ging also recht lustig zu, und es hat allen viel Spaß gemacht. Als das Turnier nach der fünften Spielrunde zu Ende war, wollten eigentlich alle noch weiterspielen. Nach der fünften Runde hatte sich Lisa Dittmann als klare Siegerin herauskristallisiert (fünf gewonnene Spiele mit ihren jeweiligen Partnern oder Partnerinnen). Die Plätze zwei bis fünf mussten in drei hart umkämpften zusätzlichen Spielen entschieden werden. Zweite wurde Lina Ludwig, dritter Tom Dittmann, vierter Julian Schneider und Platz fünf erreichte Daniela Ackermann.

RÜCKBLICK

Für das leibliche Wohl war mit Kaffee, Kuchen, Salzgebäck und verschiedenen alkoholfreien Getränken bestens gesorgt. Alle waren der Meinung, dass das Turnier 2006 wieder stattfinden soll. Diesem Wunsch wird gerne entsprochen. Auch möchten einige Teilnehmer in Zukunft am Training teilnehmen, was die Organisatoren sehr freut.

Dieser Vereinsmeisterschaft, die allen BiB-Mitgliedern offen stand, ging eine interne Meisterschaft innerhalb der Ringtennisgruppe voraus. Hier konnte Lina Ludwig als Erste den imposanten Wanderpokal mit nach Hause nehmen. Den zweiten Platz belegte Martin Schneider, gefolgt von Julian Schneider.

🕒 **Mitgliederversammlung am 27.1.05**

Am 27.1. fand die Mitgliederversammlung statt, die zu unserer Freude recht gut besucht war. Da Anne Hahn leider aus zeitlichen Gründen nicht mehr weiter im Vorstand mitarbeiten kann, wurde Grete Ruff als ihre Nachfolgerin gewählt. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit unserem neuen Vorstandsmitglied. An dieser Stelle noch mal herzlichen Dank an Anne für die gute Zusammenarbeit und die Tatkraft als Mitgründerin von BiB.

Das Protokoll unserer vierten Mitgliederversammlung kann auf der BiB-Homepage oder im BiB-Forum nachgelesen werden.

AUSBLICK

🕒 Neue Angebote

Ringtennis für Erwachsene

Nachdem alle erwachsenen Teilnehmer an den Vereinsmeisterschaften im Ringtennis übereinstimmend feststellten, dass das wirklich eine tolle Sportart ist und eine der Vorstandsdamen überrascht feststellte, dass man sogar einen recht beachtlichen Muskelkater davon bekommen kann (bisher stand das Ringtennis ein wenig unter dem Ruf, doch recht gemütlich zu sein), wollen wir für alle Interessierten einen Abendtermin (Dienstag) für's Ringtennis anbieten. Wer weiterhin an diesem Termin Badminton spielen will, kann dies gerne tun, da die Feldabmessung und Netzhöhe in etwa gleich sind.

Waldkinder

Die Waldkinder melden sich nach der Winterpause wieder zurück. Augen öffnen, sehen, fühlen, riechen: Die Kinder erfahren den Wald mit allen Sinnen, sie sehen die nähere Umgebung mal „mit anderen Augen“ und erleben so einen aktionsreichen Zugang zum Wald und seinen Lebewesen.

Kinderleichtathletik

Das Wetter wird allmählich besser und hoffentlich auch schöner: da macht es mehr Freude, mit den Kindern auf den Sportplatz zu gehen als in der Halle zu turnen.

Karate

Der Termin für das Karate wird ab jetzt auf Freitag Abend verlegt. Das hat zwei Vorteile: zum einen passte einigen Kindern der Termin am Samstag nicht (Ausschlafen!), zum anderen können wir Freitag im Raum Rottmannsdorf trainieren, wodurch keine Kosten durch Raummiete entstehen.

AUSBLICK

☉ Hessenmeisterschaften Ringtennis am 4./5. Juni

Am 4. und 5. Juni richtet BiB die Hessenmeisterschaft im Ringtennis aus. Gespielt wird auf dem Waldsportplatz am Ende der Seeheimer Sandstraße. Unsere Gäste aus den anderen hessischen Vereinen übernachten im Massenquartier in der Sporthalle beim Sportplatz. Für die Bewirtung und Betreuung unserer Gäste und der hoffentlich zahlreichen Zuschauer benötigen wir möglichst viele Helfer. Helfen kann man tagsüber am Verpflegungsstand, bei der Frühstücksausgabe oder mit einer Salat- oder Kuchenspende. Für Samstag Abend werden evtl. auch noch Helfer benötigt. Wer uns auf die eine oder andere Art helfen möchte, meldet sich bitte bei Daniela Ludwig (86744) oder Peter Plößer (83894). Damit wir besser planen können, wäre ein Anruf bis Ende April sehr hilfreich.

Wer einmal Ringtennis unter Wettkampfbedingungen in den verschiedenen Spielklassen kennen lernen möchte, ist als Zuschauer herzlich willkommen. Der genaue Zeitplan wird im Wochenjournal bekannt gegeben.

37. Hessische Meisterschaften Ringtennis

4. und 5. Juni 2005



Seeheim

Waldsportplatz an der Sandstrasse

Samstag 4. Juni ab 10 Uhr
Sonntag 5. Juni ab 9 Uhr

Für Essen und Getränke ist gesorgt.



AUSBLICK

3. Beerbach-Triathlon

Am 3. 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. Den Kinder-Triathlon behalten wir natürlich auch bei. Auf die Jugendlichen wartet eine etwas anspruchsvollere Radstrecke mit Zeitmessung. Umrahmt wird das Spektakel auch dieses Jahr wieder von Spielfest, Kaffee- und Kuchentheke, Gegrilltem und Bier und und und Wir freuen uns schon jetzt auf viele Teilnehmer und Zuschauer und hoffen auf gutes Wetter.

Anmelden könnt Ihr Euch mit dem Formular auf der nächsten Seite oder erstmals auch ONLINE über unsere Homepage:

ONLINE-Anmeldung zum 3. Beerbach-Triathlon
Bitte alle Formularfelder ausfüllen

Name:
Strasse:
PLZ/Ort:
Email:
Tel.:
Kontonummer:
Bankleitzahl:

Teilnehmer-Daten:

Name:	Jahrgang:	Geschlecht:	Klasse:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Absenden

Anmeldung zum 3. Beerbach-Triathlon am 3.Juli 2005

Name	Vorname	Straße	Ort	eMail	Jahrgang	Geschlecht	Klasse
						<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m	
						<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m	
						<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m	
						<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m	
						<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m	

Startgebühr: 4€ (Kinder/Jugend: 2€)

Klassen:

Bambini	1998-2000	ohne Zeitnahme
Kidi	1994-1997	ohne Zeitnahme
Teeny	1989-1993	mit Zeitnahme
Oldie	1955-1988	mit Zeitnahme
Oldie ab 50	ab 1955	mit Zeitnahme

Die Anmeldung ist nur mit der Startgebühr wirksam (max. 200 Teilnehmer).
Die Startgebühr beinhaltet eine Tagesmitgliedschaft im „Schwimmbad am Wäldchen Ober-Beerbach e.V.“

9

Erklärung:

Durch meine Anmeldung zum 3. Beerbach-Triathlon erkenne ich die Ausschreibung einschließlich Haftungsausschluss und Helfpflicht an. Ich erkläre ferner ausreichend trainiert zu sein, um an dieser Veranstaltung teilnehmen zu können. Bei nicht antreten oder bei höherer Gewalt habe ich keine weiteren Ansprüche auf den Organisationsbeitrag.

Datum/Unterschrift.....

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten bei minderjährigen Teilnehmern.

Die ausgefüllte Anmeldung bitte hier übermitteln:

Den Betrag bar einreichen oder überweisen:

Beerbach in Bewegung e.V.

Kontoinhaber: Beerbach in Bewegung e.V.

c/o Bernd Morauf

Kontonummer: 24 00 60 85

Im Berggarten 17a

Bankleitzahl: 508 501 50

64342 Ober-Beerbach

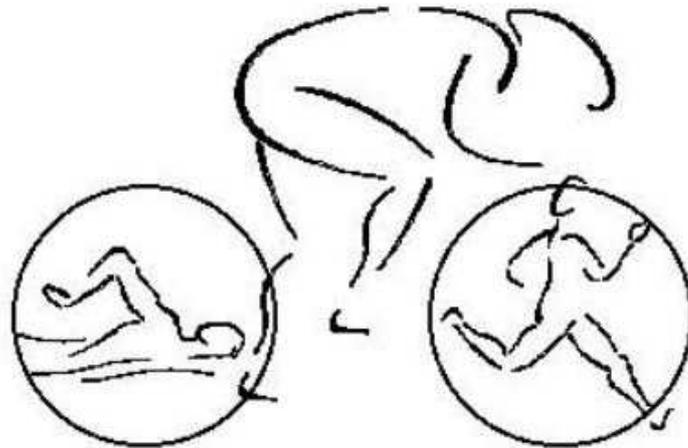
Bank: Sparkasse Darmstadt

Fax: 06257 / 85081

Betreff : Beerbach-Triathlon

Mail: triathlon@beerbach-in-bewegung.de

3. Beerbach-Triathlon



So. 3. Juli 2005

Mitmachen kann jede(r)

Informationen:

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

Wo : Schwimmbad a. W. Ober-Beerbach
 Wann : Sonntag, 3. Juli 2005 ab 10 Uhr
 Anmeldung : www.beerbach-in-bewegung.de
 (verbindlich)
 Kosten : 4€ (Kinder: 2€)

Es besteht Helmpflicht !!!

Schwimmbad Tag der offenen Tür

Tolle Preise

Schwenkgrill • Kuchentheke

Fassbier • Cocktails

Kistenklettern

Wasserball • Spielplatz

u. v. m.

	Schw.	Rad	Lauf	Jahrgang
Bambini	25	1000	400	1998-2000
Kidi	75	1500	600	1994-1997
Teeny	125	2000	800	1989-1993
Oldie	275	7000	2300	ab 1988
Oldie ab 50	275	7000	2300	ab 1955

Programm:

ab 10 Uhr : Startnummern-Ausgabe
 10:45 Uhr : Wettkampfvorbesprechung
 11 Uhr : Start Erwachsene
 13 Uhr : Start Kinder
 ca. 16 Uhr : Ehrung der Teilnehmer
 dazwischen : 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
 10 - 11 Uhr (Erste Gruppe)
 11 - 12 Uhr (Zweite Gruppe)

Ort: evang. Gemeindehaus

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

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



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
 15 mal ab 12. April

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €78 (Mitglieder)
 €99 (Nichtmitglieder)

Lehrwerk: Network 3 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 - 10 Uhr
15 mal ab 13. April

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €37 (Mitglieder)
€48 (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
 15 mal ab 12. April

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €56 (Mitglieder)
 €73 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ **Fitnessstraining**

Gemäß dem Motto *„Einem Muskel kann nichts Schlimmeres passieren, als dass er nicht arbeitet!“* wollen wir mit Musik, Spaß und Abwechslung aktiv werden und einen gesunden Ausgleich zum anstrengenden Alltag bzw. zu einem einseitigen Ausdauertraining schaffen. Mit individuell zu dosierenden Kraftausdauer- und Koordinationsübungen werden wir unsere Bewegungstechnik verbessern und somit Verletzungen vorbeugen und die persönliche Leistungsfähigkeit steigern.

Der Schwerpunkt soll nun wieder auf der Kräftigung des Oberkörpers liegen, wobei der Rücken- und Bauchmuskulatur nach wie vor sehr viel Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Termin: Donnerstags 18:30 - 20 Uhr
 13 mal ab 14. April

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €48 (Mitglieder)
 €63 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Nordic-Walking ***NEU***

Es hat sich inzwischen herumgesprochen, dass das Walken mit Stöcken nicht nur sehr gesund ist, sondern auch viel Spaß macht. Hinsichtlich der Technik und Dosierung gibt es dabei jedoch Einiges zu beachten und auch „Geübte“ werden feststellen, dass sie die Effektivität durchaus steigern können.

Während wir die schöne Ober-Beerbacher Umgebung erkunden, wird 90% der gesamten Körpermuskulatur aktiviert und gekräftigt. Nackenverspannungen und Rückenbeschwerden werden nachlassen und die wohldosierte Bewegung an der frischen Luft wird das allgemeine Wohlbefinden verbessern, so dass wir mit neuem Schwung in den Alltag zurückkehren können.

Bei schönem Wetter werden wir unsere Runden sicherlich ausdehnen, und ab 8 bis 10 TeilnehmerInnen wird die Gruppe dem Leistungsstand entsprechend aufgeteilt. In diesem Falle wäre der derzeit bevorzugte Alternativtermin der Freitagvormittag.

Termin: Montags 9:15 - 10:15 Uhr
14 mal ab 11. April

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €35 (Mitglieder)
€45 (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
(Anfänger und Fortgeschrittene)

Donnerstags 17:30-18:30 Uhr
(freier Treff o. Betreuung)

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

mit Bernd Morauf (Tel. 85050) (L9 ca. 9km)

mit Grete Ruff (Tel. 85960) (L6 ca. 6 km)

Montags 8 - 9 Uhr (L7) mit Daniela Ackermann
(Tel. 944144, Neueinsteiger bitte tel. melden)

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.

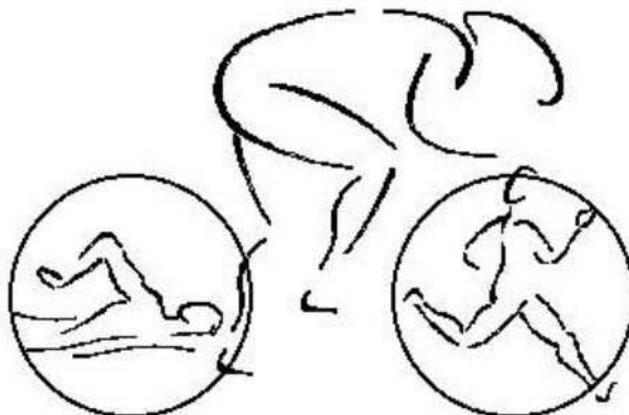
Termine: Sonntags 19 Uhr ab Juni 2005

Ort: Schwimmbad am Wäldchen

Kosten: keine

Betreuer: Bernd Morauf, Daniela Ludwig
Uli Grimminger

3. Beerbach-Triathlon



So. 3. Juli 2005

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

● Akrobatik und Pyramidenbau

für Kinder von 5 bis 14 Jahren

Die Akrobatik fördert viele individuelle Fähigkeiten:

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



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

Termin: Donnerstags 15 - 16:30 Uhr
13 mal ab 14. April

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €39 (Mitglieder)
€49 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Herdel

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 17-18:30 Uhr
12 mal ab 14. April

Ort: Im Berggarten 7 (Daniela Ludwig)

Kosten: €36 (Mitglieder)
€46 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Kinderleichtathletik ***NEU***

Die Kinderleichtathletik ist schon längst nicht mehr das sture Laufen, Springen und Werfen mit Stoppuhr und Bandmaß. Vom Deutschen Leichtathletikverband wurde ein neues Konzept erarbeitet, bei dem es darum geht, den Kindern möglichst zahlreiche Bewegungsaufgaben zu bieten. Dies gibt ein gutes Fundament für späteres Sporttreiben und gutes Bewegungsgefühl. Neben den leichtathletischen Disziplinen stehen Kräftigungs- und Ausdauerspiele sowie vielfältige Übungen zur Koordination im Vordergrund.

Das Training findet im Christian-Stock-Stadion statt, Plätze für 7 Kinder sind im Bus vorhanden, für die restlichen Kinder müssten Eltern einspringen.



Termin: Freitags 15 - 16:30 Uhr
 (nicht am 6.5., 13.5. und 27.5.)
Ort: Bürgerhalle
Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos
Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Karate für Kinder

für Kinder ab 10 Jahren

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: Freitags 18:30 - 20 Uhr

Ort: Bürgerhalle

Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos

Kursleiter: Ralf Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Ringtennis (Kinder und Erwachsene)

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 Interessierten sind recht herzlich eingeladen, an den Übungsstunden teilzunehmen.

Zuschauer sind natürlich auch willkommen.

Für nähere Informationen kann die Internetseite www.ringtennis.de angewählt werden.



Termin: Mittwochs 15:30-17 Uhr
 Dienstags ab 19 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



☉ **Grete Ruff**

Bewegung - ob Walking, Nordic Walking oder Laufen - ist in jedem Alter eine ideale Sportart und kann auch dann begonnen werden, wenn man bisher kaum Zeit dazu hatte. Mit dieser Erfahrung möchte ich alle „Noch-Unentschlossenen“ ermutigen, den nächsten Walking- oder Lauftreff auszuprobieren.

Macht Spaß, man wird fit und fühlt sich wohl.

Ober-Beerbach

Im Berggarten 13

Tel. 06257/85960

mail: g.r.ruff@t-online.de



UNSERE KURSLEITER

☉ **Cornelia Herdel**

„Beim Sport geht es immer um den ganzen Menschen, denn Körper und Geist sind untrennbar“

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

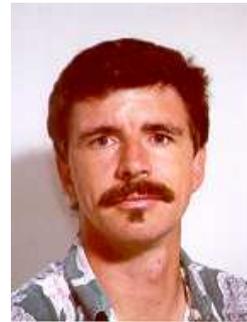


UNSERE KURSLEITER

☉ 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



☉ 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 den Fachübungsleiterschein „Fitness und Gesundheit“ erworben, sowie verschiedene Fortbildungsveranstaltungen im Ausdauersportbereich besucht."

Jugenheim
Am Kuchenpfad 9
Tel. 06257/944144
mail: ackermannDJ@aol.com



UNSERE KURSLEITER

☉ 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



☉ 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



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:

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
Grete Ruff	Im Berggarten 13 Ober-Beerbach e-mail: g.r.ruff@t-online.de	Tel. 85960
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: _____

Email: _____

Zahlungsweise: Überweisung Lastschrift

Ich ermächtige zum Einzug der Kursgebühr mittels
Lastschrift von meinem Konto Nr. _____

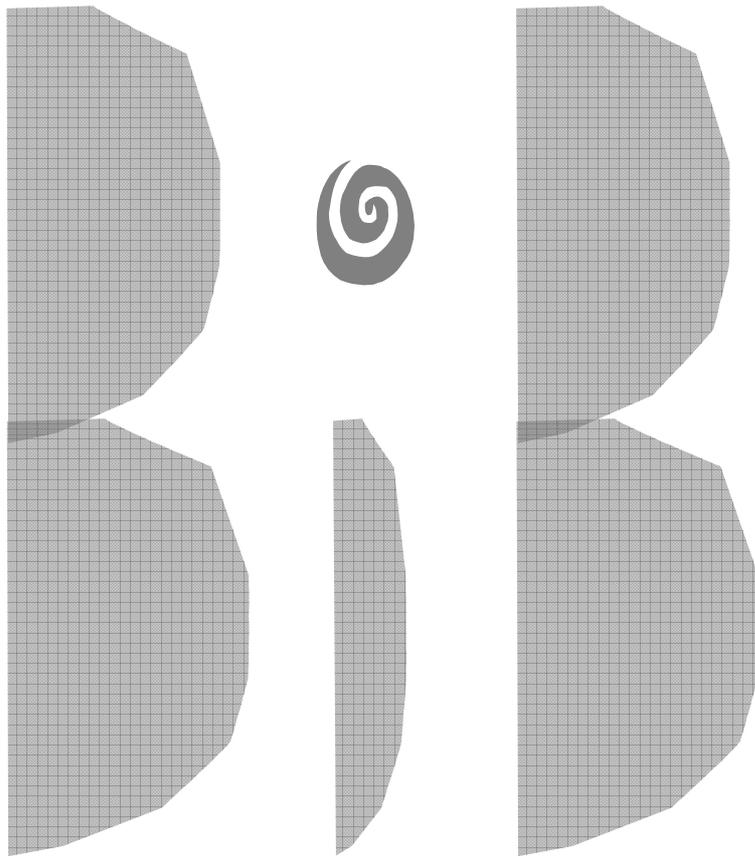
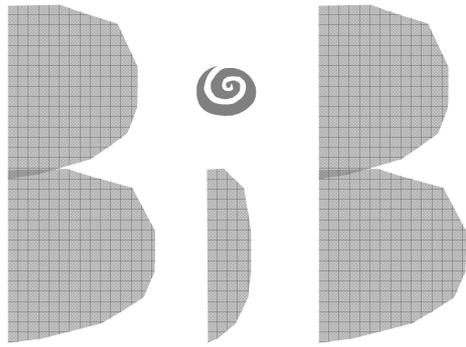
BLZ _____ bei _____

Kontoinhaber/in: _____

Ort/Datum Unterschrift

Für Mitglieder gibt es noch eine Familienermäßigung, falls mehrere
Familienmitglieder den gleichen Kurs besuchen:

- Erstes Familienmitglied 100 % Kursgebühr
- Zweites Familienmitglied 50 % Kursgebühr
- Alle weiteren Familienmitglieder je 25 % Kursgebühr



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/unserer 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	Lauftreff					
9:00		Fit durch's Jahr	Wohltaten für den Rücken			
9:15	Nordic- Walking					
10:00						Musikal. Früherz.
11:00						Musikal. Früherz.
15:00		Walking		Akrobatik	Leicht- athletik	
15:30			Ringtennis			
17:00				Waldkinder		
17:30				Walking		
18:30	Lauftreff			Fitness	Karate	
18:45		Englisch				
19:00		Ringtennis				



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