

*** Neu ***

Frankreich so nah
Haus der Stille
Baker-Biking

Beerbach in B

e

w

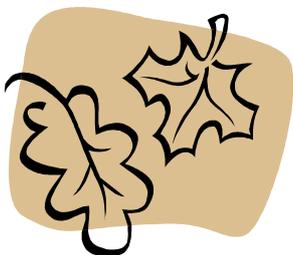
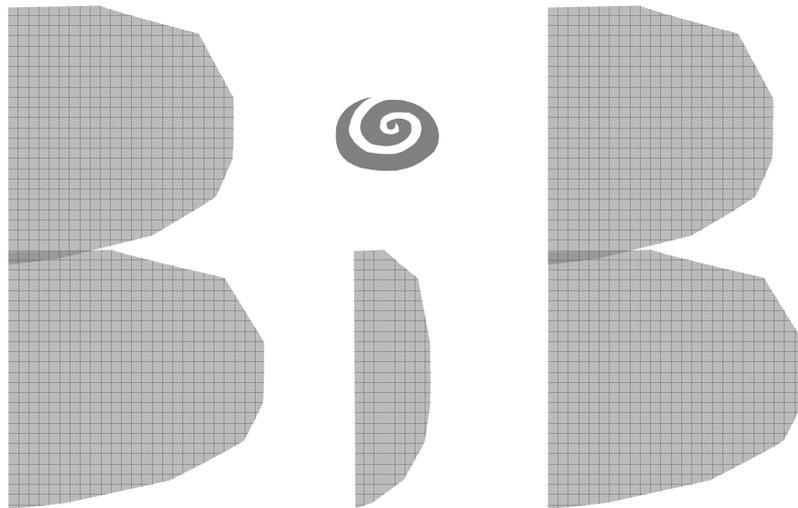
e

g

u

n

g



Herbst/Winter 2005



Unsere Angebote im Überblick (5. September - 16. Dezember 2005)

Kunst und Gestaltung

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

BILDUNG

- | | | |
|---|-------------|----|
| ☉ | Englisch | 13 |
| ☉ | Französisch | 14 |

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- | | | |
|---|---------------------------------------|----|
| ☉ | Wohltaten für den Rücken | 15 |
| ☉ | Wirbelsäulengymnastik | 16 |
| ☉ | Fit durch's Jahr | 17 |
| ☉ | Funktionsgymnastik im Zirkel | 18 |
| ☉ | Nordic-Walking | 19 |
| ☉ | Walking-Treff | 20 |
| ☉ | Lauftreff | 21 |
| ☉ | Baker-Biking | 22 |
| ☉ | Badminton | 23 |
| ☉ | Akrobatik (Kinder) | 24 |
| ☉ | Waldkinder (Kinder) | 25 |
| ☉ | Haus der Stille (Kinder) | 26 |
| ☉ | Sport, Spiel, Spannung, Spaß (Kinder) | 27 |
| ☉ | Ringtennis (Jugend+Erw.) | 28 |

RÜCKBLICK

🌀 Hessische Meisterschaften im Ringtennis

Bei schönstem Wetter Ende Juni richtete BiB die Hessenmeisterschaften im Ringtennis auf dem Seeheimer Waldsportplatz aus. Mit Hilfe der Roßdorfer Ringtennis-Mannschaft, die das Kampfgericht übernahm, wurden es zwei sehr schöne und aus sportlicher Sicht für BiB sehr erfolgreiche Tage. So war BiB bei allen vorderen Plätzen dabei: Bei den Schülern ging der jeweils erste Platz im Einzel an Lina Ludwig und Julian Schneider, die beiden wurden auch Hessenmeister im Mixed. Die beiden zweiten Plätze im Doppel belegten Kai Schüssler und Julian Schneider, sowie bei den Schülerinnen Lisa Dittman und Lina Ludwig. Bei den Erwachsenen war BiB ebenfalls erfolgreich, allerdings - so ehrlich müssen wir sein - war hier die Konkurrenz nicht so groß wie bei den Schülern und Jugendlichen.



RÜCKBLICK

Aber, wie heißt es so schön: wichtig ist, was raus kommt: nämlich ein erster Platz für Udo Schwab und Dani Ludwig, einen zweiten für Guido Kellner und Babs Grimminger im Mixed, sowie einen zweiten für Bernd Morauf im Einzel. Und bei den Frauen gewannen Babs und Dani das Doppel. Somit war BiB zwar der Verein mit den wenigsten Teilnehmern, aber dafür mit den erfolgreichsten Spielern. Für unseren kleinen und jungen Verein eine echte Leistung! Und es spricht natürlich auch für die beiden Trainer Tobias und Peter Plößer, die zusammen mit Maren und Sigrid auch teilgenommen hatten, allerdings aus „spielrechtlichen“ Gründen für Roßdorf.

Durch ihre guten Ergebnisse konnten sich Lisa Dittman, Lina Ludwig, Kai Schüssler und Julian Schneider für die Deutschen Meisterschaften qualifizieren, die am letzten Ferienwochenende bei Siegen stattfinden werden. Wir drücken ihnen ganz fest die Daumen!

Allen, die uns bei Auf- und Abbau geholfen haben, den fleißigen Kuchenbäckern und Herrn Mollo für die köstliche Kaffebar und hervorragende Verpflegung sei hier noch mal gedankt!

RÜCKBLICK

3. Beerbach-Triathlon

Mit dem Triathlon hatten wir nicht weniger Glück: die Tage vor und nachher war schlechtes Wetter, doch am Triathlon-Sonntag herrschten perfekte Bedingungen: schönes Wetter, aber dennoch nicht zu heiß. Dementsprechend gut besucht war die Veranstaltung, wir hatten dieses Jahr einen neuen Rekord mit 117 Teilnehmern.



Wie es sich letztes Jahr bereits schon andeutete, wird das Teilnehmerfeld bei den Erwachsenen immer ambitionierter, wie sich an den Zeiten zeigte: Bei den Männern wurde diesmal die halbe Stunde von Sascha Sieverding aus Darmstadt „geknackt“. Sowohl bei Männern und Frauen waren die Zeiten diesmal schneller als die vorigen Jahre. Dennoch überwiegen Spaß und Freude am Mitmachen, denn die meisten Teilnehmer sind nach wie vor Freizeitsportler, die zusammen mit ihren Kindern nach Ober-Beebach kommen. So ist

es immer wieder nett, wie die Kinder ihre Eltern anfeuern um dann im Gegenzug von ihnen unterstützt zu werden.



RÜCKBLICK

Richtig gemütlich wurde es dann nach „getaner“ Arbeit. Sportler, Zuschauer und Helfer konnten es sich bei Gegrilltem, italienischem Kaffee oder Cocktails so richtig gut gehen lassen. Und die Kinder - sofern sie vom Triathlon noch nicht ausgelastet waren - konnten beim Kistenklettern in schwindelnde Höhen klettern.



Auch hier danken wir allen Helfern, ohne die eine solche Veranstaltung nicht möglich wäre, dem Schwimmbadverein für die wie bisher jedes Jahr hervorragende Zusammenarbeit, und unseren Sponsoren: Cocktailwagen, Fuhrunternehmen Peter Heldmann, Gemeinde Seeheim-Jugenheim, Schuhhaus Lang, Firma Merck, Sporthaus Möser, Italienische Spezialitäten Mollo.



Die Ergebnisse vom Triathlon und auch vom Ringtennis sind unter www.beerbach-in-bewegung.de zu einzusehen.

AUSBLICK

🌀 Neue Angebote

Badminton

Nach den Ferien soll wieder etwas Schwung in unser Badminton-Angebot kommen. Nachdem die Gruppe im letzten halben Jahr etwas „führungslos“ war, wird die Gruppe nun von Bettina Pedurand betreut. Also: greift zu den Schlägern und schaut mal Dienstag abends vorbei!

Brötchen-Service am Sonntag

Nein, noch sind wir kein Dienstleistungsunternehmen, sondern es muß noch immer jeder für seine eigenen Frühstücksbrötchen sorgen. Aber immerhin starten wir jeden Sonntag um 7:30 Uhr gemeinsam mit den Mountainbikes, um die Bäcker in der näheren und (je nach Kondition) auch weiteren Umgebung abzuklappern. Und die Familie bekommt außer einem verschwitzten, aber zufriedenen Mountainbiker auch noch frische Brötchen zum Frühstück.

Französisch-Konversation

Nachdem unser Englischkurs nun schon über zwei Jahre läuft, freuen wir uns, auch Französisch anbieten zu können. Sylvie Winter ist Französin und legt den Schwerpunkt auf Konversation. Es ist gar nicht so wichtig, wie gut französisch gesprochen wird, sondern es sollen der Mut zur und die Freude an der gesprochenen Sprache gefördert werden.

AUSBLICK

🌀 Neue Angebote

Haus der Stille - Stille und Entspannung für Kinder im Grundschulalter

Dieser Kurs beginnt erst nach den Herbstferien. Denn gerade in der Vorweihnachtszeit, wenn die Tage kürzer werden, sind Momente der Ruhe besonders wohltuend.

Orientierungslauf im Rahmen von Sport, Spiel, Spannung, Spaß

Jeden ersten Freitag im Monat wird statt dem Turnen in der Halle ein Orientierungslauf im Freien stattfinden. Die Kinder müssen anhand einer Karte markierte Punkte im Gelände finden und in die Karte einzeichnen. Im Grunde genommen ähnelt es einer Schnitzeljagd, nur daß die Strecke gelaufen wird und somit neben der Orientierung noch die Ausdauer geschult wird. Der Orientierungslauf spricht ureigene menschliche Wünsche und Sehnsüchte an - Abenteuer, Unbekanntes entdecken, sich in der Natur frei und ungebunden bewegen - dies fasziniert jeden von uns und natürlich vor allem die Kinder!

Musikalische Früherziehung

Mit einer wunderschönen musikalischen Zirkusvorstellung feierten die Kinder der musikalischen Früherziehung den Abschluss ihres zweijährigen Kurses. Nun ist es also wieder Zeit für eine neue Gruppe. Kinder ab 4 Jahren können dann wieder gemeinsam mit Mariella Frank-Pieters - die auch die Flötenkinder der evangelischen Kirche in Ober-Beerbach betreut - singen und musizieren, tanzen und sich bewegen, basteln und mit allen Sinnen Rhythmus erleben.

AUSBLICK

☉ **Adventsfeier**

Wir wollen alle Mitglieder und Kursleiter ganz herzlich zu unserer Adventsfeier am Samstag, den 26. November einladen. Sie findet ab 18 Uhr in der Bürgerhalle statt. Gegen 20 Uhr werden wir gemeinsam zu einer kleinen Fackelwanderung aufbrechen.

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



Wir freuen uns auf Euch. Grete, Bernd, Babs, Udo und Daniela.

☉ **WSD-Sicherheitstraining**

Kooperation zwischen BiB und WSD Pro Child e.V.

Letztes Jahr hatten wir in Kooperation mit dem Verein WSD Pro Child e.V. einen Kurs für Kinder und Jugendliche angeboten. Anhand von Aufklärungsarbeit und präventivem Sicherheitstraining sollen Kinder vor Gewalttaten geschützt werden. Nun wurden wir bereits mehrfach angesprochen, ob wir dieses Jahr den Fortsetzungskurs durchführen werden. Aus zeitlichen Gründen der WSD-Trainerin Susann Tschau wird der Kurs erst Anfang 2006 stattfinden können, d.h. wir werden im nächsten Heft (das in den Weihnachtsferien erscheinen wird) nochmals darauf hinweisen. Erst dann wird auch eine Anmeldung möglich sein.

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

Ort: evang. Gemeindehaus

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

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



KUNST UND GESTALTUNG

☉ Kreatives Basteln ***NEU***

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: wird noch bekannt gegeben
7 mal ab November 2005

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €24 (Mitglieder)
€31 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Sabine Schwab / Anke Simson

KUNST UND GESTALTUNG

☉ Filzen ***NEU***

Es darf wieder gefilzt werden! Unter dem Motto „Gebt Euch der „Woll-Lust“ hin“ können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene an diesen Abenden den Spaß am Filzen (wieder-) entdecken.

Den Newcomern wird ein Einstieg vermittelt, der ermöglichen sollte, dass noch innerhalb dieses Kurses auch größere Werke in Angriff genommen werden können. Auf dem Programm stehen herbstliche und weihnachtliche Dekorationsideen und geübtere Filzer können je nach Lust und Neigung Hut, Sitzfleck oder Hausschuhe anfertigen.

Termin: Montags 20 - 22:30 Uhr
 nur am 14./21. und 28. November

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €26 (Mitglieder)
 €34 (Nichtmitglieder)
 zzgl. Mat.kosten: ca. 3-8 €

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
 13 mal ab 6. September

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €68 (Mitglieder)
 €88 (Nichtmitglieder)

Lehrwerk: Network 3 New Edition ab Unit 4
 Langenscheidt-Verlag

Kursleiterin: Christel Korn

BILDUNG

☉ Frankreich so nach ***NEU***

Weit weg von der Schulbank ist dieser französische Konversationskurs. Er richtet sich an Menschen, die mit diesem Land etwas verbinden und das Bedürfnis haben, damit eine Stunde pro Woche in Kontakt zu bleiben oder zu kommen.

Es können Themen wie Land und Leute, Regionen, Sitten, Kultur, Städte oder Kulinarisches angeboten werden.

Es wird ein unkonventioneller Kurs sein, wo jeder seine Themen - natürlich Frankreich betreffend - mitbringen kann.

Wichtig ist, dass jeder zu Wort kommt und seine Aussprache trainiert, so dass jede Hemmung mit der Sprache am Ende des Kurses wegfällt.



Termin: Mittwochs 19:30-20:30 Uhr
13 mal ab 7. September

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €45 (Mitglieder)
€59 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Sylvie Winter

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
 13 mal ab 7. September

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €32 (Mitglieder)
 €42 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ **Wirbelsäulengymnastik und Rumpfkraftigung nach Pilates** *****NEU*****

Wer in ruhiger und entspannter Atmosphäre gerne etwas für Rücken, Haltung und Wohlbefinden tun möchte, der ist hier genau richtig.

Wir werden mit speziellen funktionsgymnastischen Übungen Wirbelsäule und Gelenke mobilisieren und vor allem die Rücken-, Bauch- und Pomuskulatur aufbauen, formen und dehnen. Außerdem werden wir unsere koordinativen Fähigkeiten verbessern und uns ausreichend Zeit für die Entspannung nehmen.

Ziel dieses Kurses ist es, optimale Voraussetzungen für einen rückenfreundlichen und möglichst beschwerdefreien Alltag zu schaffen.

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

Termin: Donnerstags 20:15 - 21:15 Uhr
13 mal ab 8. September

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €32 (Mitglieder)
€42 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann

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 6. September

Ort: Bürgerhalle

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

Kursleiterin: Daniela Ludwig



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Funktionsgymnastik im Zirkel

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 schaffen.

Mit individuell zu dosierenden Kraftausdauerübungen werden wir vor allem unsere rumpfstabilisierende Muskulatur aktivieren. Dies wird durch vielseitige Koordinationsübungen ergänzt, so dass wir nicht nur unsere Bewegungstechnik verbessern, sondern auch Verletzungen vorbeugen und die persönliche Leistungsfähigkeit steigern.

Abschließende Dehnungsübungen stellen sicher, dass alle ganz entspannt in den Abend starten, den wir ab und an auch gerne gemeinsam verbringen.

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

Termin: Donnerstags 18:30 - 20 Uhr
 13 mal ab 8. September

Ort: Bürgerhalle

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

Kursleiterin: Daniela Ackermann

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Nordic-Walking

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 Intensität und Effektivität durchaus noch 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 wenn ausreichend Interesse besteht, dann werde ich nach Absprache einen zusätzlichen **Abendtermin** anbieten.

Termin: Montags 9:15 - 10:15 Uhr
 10 mal ab 5. September
 Evtl. Di./Mi. ca. 19 - 20 Uhr

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: €25 (Mitglieder)
 €32 (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 17:15-18:30 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

☉ Baker-Biking ***NEU***

Warum nicht das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden ?

Jeden Sonntag-Morgen quält sich eine Autokolonne nach Seeheim zum Brötchen holen.



Wir bieten jetzt die sportliche Alternative an.

Mit dem Mountainbike geht es auf verschiedenen Strecken „downhill“ ins Tal. z.B. Seeheim (Tannenberg), Jugenheim (Heiligenberg), Eberstadt (Frankenstein), Ramstadt (Silberberg), Modau, usw. Dort füllen wir bei dem Bäcker unserer Wahl die Rucksäcke und kämpfen uns durch den Wald zurück ins Bergdorf.

Das anschließende Frühstück schmeckt natürlich doppelt so gut, weil die Kalorien schon verbrannt sind.

Voraussetzung ist ein Mountainbike, sowie ein kleiner Rucksack und Kleingeld für das Gebäck.

Termine: Sonntags um 7:30 Uhr
nur während der Sommerzeit

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Betreuer: Bernd Morauf

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ **Badminton-Treff** *****NEU*****

für Anfänger und Hobbyspieler, Jugendliche und Erwachsene

Badminton ist eine Freizeitsportart, die je nach Lust und Laune gespielt werden kann: eher als gemütliches Ball hin und her spielen oder aber auch als schneller Ballwechsel, bei dem es gilt, den Gegner auszuspielen. Egal, wie die Bedürfnisse sind: Spaß macht es allen!

Da die Bürgerhalle mit Linien ausgestattet wurde, kann diese tolle Ballsportart jetzt unter richtigen Bedingungen ausprobieren werden.

Mitzubringen sind sportliche Kleidung, abriebfeste Schuhe, Schläger und gute Laune.



Termine: Dienstags um 20:00 Uhr

Ort: Bürgerhalle

Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos

Betreuer: Bettina Pédurand

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 8. September

Ort: Bürgerhalle

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

Kursleiterin: Cornelia Herdel

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Waldkinder

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
6 mal ab 8. September

Ort: Im Berggarten 7 (Daniela Ludwig)

Kosten: €18 (Mitglieder)
€23 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Haus der Stille ***NEU***

Stille und Entspannung für Kinder im Grundschulalter

Die Vorweihnachtszeit wollen wir nutzen, um ein wenig zur Ruhe zu kommen. Anhand von Stille- und Entspannungsübungen machen die Kinder die Erfahrung, wie wohltuend und angenehm Stille und Ruhe sein können. Anhand von Fantasiereisen werden kindliche Fähigkeiten wie zuzuhören, innere Bilder zu produzieren und etwas mit den Sinnen zu tun, gefördert.

Termin: Donnerstags 17-18:30 Uhr
7 mal ab 3. November

Ort: Gemeindehaus

Kosten: €21 (Mitglieder)
€27 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: 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
Jeden ersten Freitag im Monat findet der
Orientierungslauf von 15 - 16:30 Uhr statt.

Ort: Bürgerhalle
Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos
Kursleiterin: Daniela 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**

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. Ich habe als Kind und bis ins Jugendalter aktiv geturnt und als Übungsleiterin im Kinderturnen gearbeitet. 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



☉ **Bettina Pédurand**

Sport mit BIB macht mir viel Spaß und unter diesem Motto soll auch der Badminton-Treff weiterhin stehen. Alle Mitglieder, die Lust haben an einem schnellen und abwechslungsreichen Ballspiel teilzunehmen, bei dem alle Muskeln beansprucht werden, sind willkommen.

Ober-Beerbach

Ernsthöfer Str. 15G

Tel. 06257/86147

mail: bettina.pedurand@arcormail.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

☉ 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.

Meinen Fachübungsleiterschein „Fitness und Gesundheit“ habe ich kürzlich durch eine Lizenz als Übungsleiterin „Sport in der Prävention“ mit dem Schwerpunkt „Haltung und Bewegung“ ergänzt.

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



UNSERE KURSLEITER

☉ **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



☉ **Sylvie Winter**

"Obwohl ich sehr gerne in Ober-Beerbach lebe, plagt mich trotzdem manchmal das Heimweh. Dieser Kurs ist auch für mich die Möglichkeit, eine Brücke zwischen Deutschland und Frankreich zu bauen. Seit längerem führe ich schon erfolgreich einen Konversationskurs für Schüler durch. Ich hoffe, ich habe Euer Interesse für mein Heimatland geweckt und vielleicht erlebt Ihr bald Frankreich in Ober-Beerbach ..."

Ober-Beerbach

Albert-Einstein-Ring 13

Tel. 06257/505896

mail: fransona@lycos.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



☉ **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 Farben und die Möglichkeiten mit Wolle zu gestalten. Die beiden Filzkurse, die ich im letzten Jahr zusammen mit Antje Lauer-Loch bei BIB anbieten konnte haben mir viel Freude bereitet. Darum freue ich mich schon jetzt auf die Filzabende.

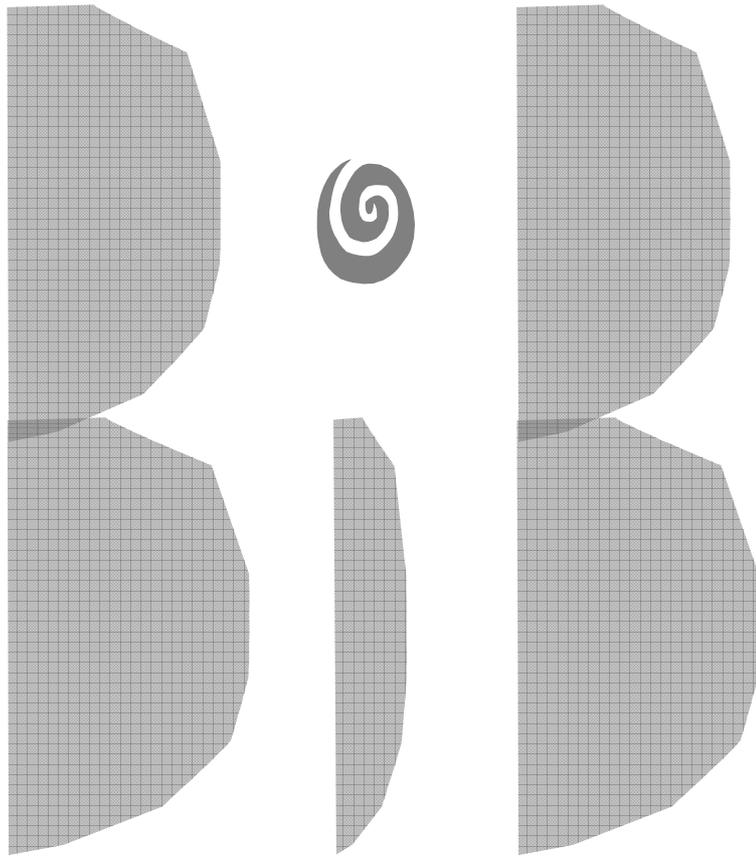
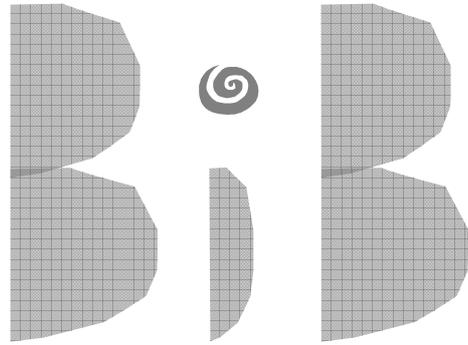
Jugenheim

Hermann-Callies Str. 2

Tel. 06257/937449

mail: barbara_proescher@web.de





INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN:

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

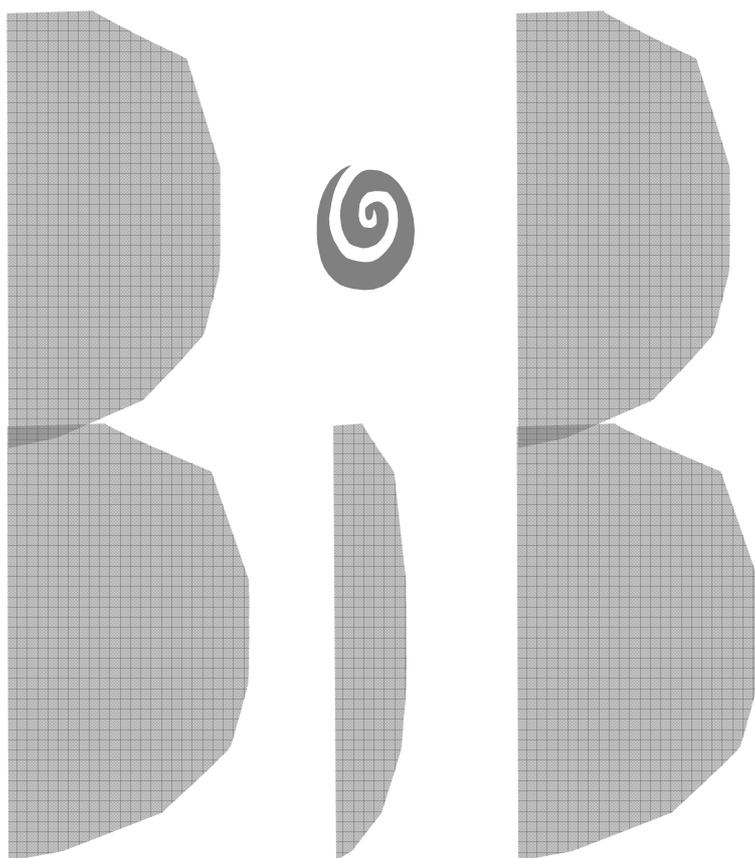
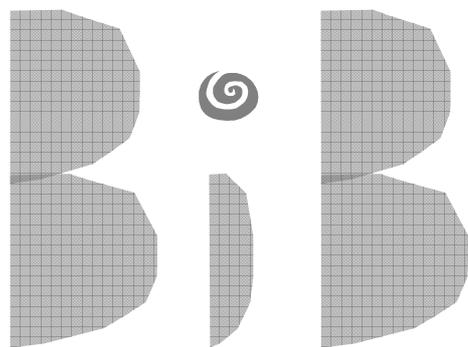
Sonstige Infos (z.B. Mitgliedschaft) erhalten Sie über

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. _____

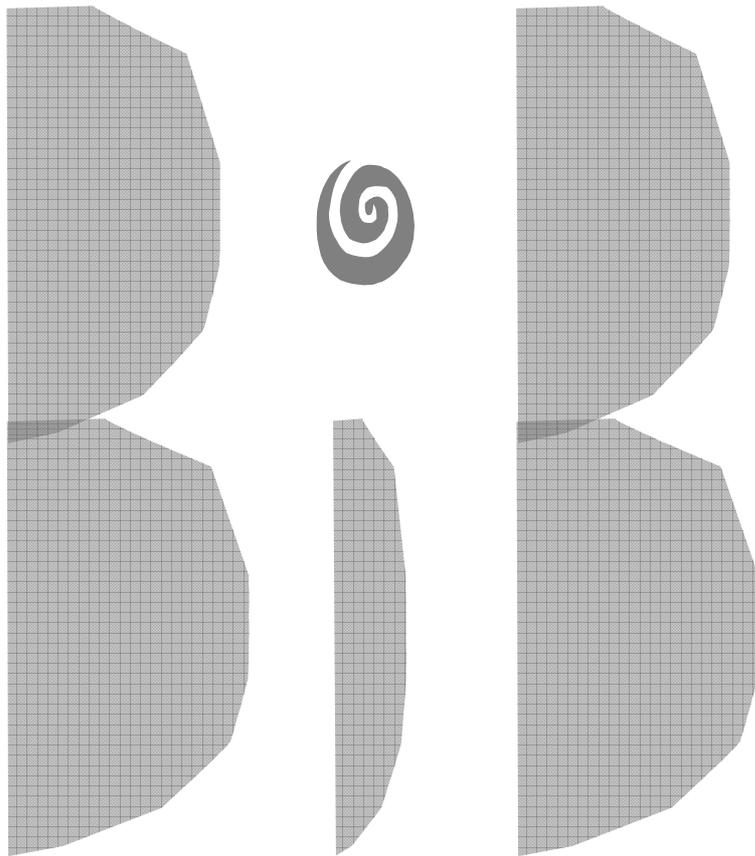
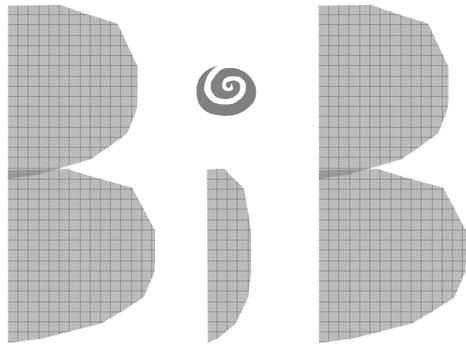
BLZ _____ bei _____

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/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	Sonntag
7:30							Baker- Biking
8:00	Lauftreff						
9:00		Fit durch's Jahr	Wohltaten für den Rücken				
9:15	Nordic- Walking						
10:00						Musikal. Früherz.	
15:00		Walking		Akrobatik	Kinder- sport		
15:30			Ringtennis				
17:00				Waldkinder Stille			
17:15				Walking			
18:30	Lauftreff			Funktions- gymnastik			
18:45		Englisch					
19:00		Ringtennis					
19:30			Frankreich				
20:00	Filzen	Badminton					
20:15				Wirbels- gymnastik			



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