

www.beerbach-in-bewegung.de

*** Neu ***

Singen, Tanzen, Flöten und Rhythmus

Ski-Freizeit / Kanu-Freizeit

Französisch (Schüler)

Kindermusiktheater

Beerbach in B

e

w

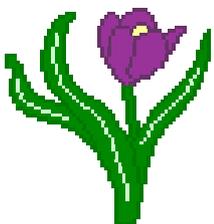
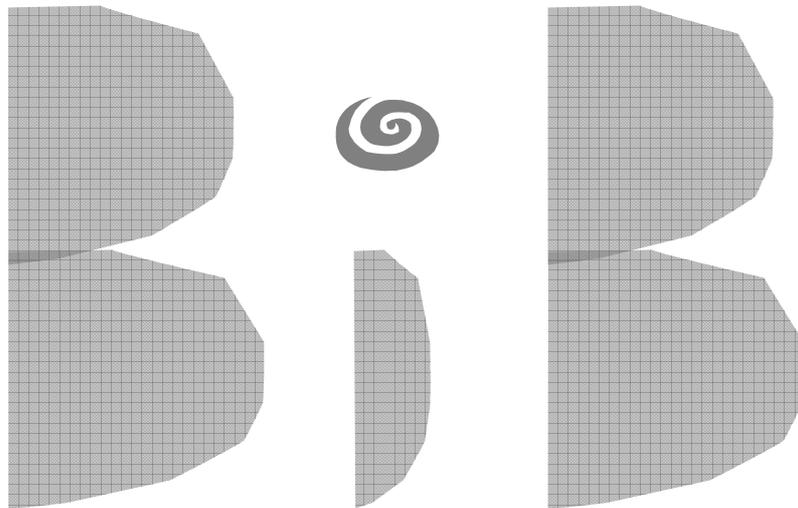
e

g

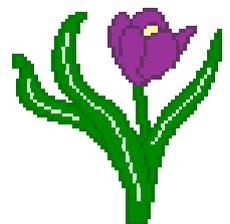
u

n

g



Frühjahr 2006



Unsere Angebote im Überblick (9. Januar - 8. April 2006)

Kunst und Gestaltung

- ☉ Singen, Tanzen, Flöten und Rhythmus (Kinder) 10
- ☉ Kindermusiktheater (Kinder) 11
- ☉ Kreatives Basteln (Kinder) 12

BILDUNG

- ☉ Frankreich so nah 13
- ☉ Französisch für Schüler, die es wissen wollen 14

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- ☉ WSD-Kids für Fortgeschrittene 15
- ☉ Wohltaten für den Rücken 16
- ☉ Beckenbodentraining 17
- ☉ Wirbelsäulengymnastik 18
- ☉ Fit durch's Jahr 19
- ☉ Funktions-und Skigymnastik im Zirkel 20
- ☉ Nordic-Walking 21
- ☉ Walking-Treff 22
- ☉ Lauftreff 23
- ☉ Akrobatik (Kinder) 24
- ☉ Sport, Spiel, Spannung, Spaß (Kinder) 25
- ☉ Ringtennis (Jugend+Erw.) 26

RÜCKBLICK

Nun geht das 4. BiB-Jahr zu Ende und wir schauen auch dieses Mal mit einem gewissen Stolz zurück. Das Jahr hat wiederum steigende Mitgliederzahlen mit sich gebracht, viele bewährte Kurse haben mittlerweile einen festen Teilnehmerstamm und es konnten wieder neue Kurse fest etabliert werden.

Die Skifreizeit war definitiv ein Highlight des Jahres (zumindest für die, die dabei waren). Es war ein Traumwochenende im Kleinwalsertal, tiefer Pulverschnee und blauer Himmel! Die Abende in der Unterkunft und die Tage auf der Piste haben ausnahmslos allen großen Spaß gemacht.

Die Abteilung Ringtennis war dieses Jahr außerordentlich erfolgreich: 5 erste und 4 zweite Plätze bei den Hessenmeisterschaften und bei den Deutschen Schülermeisterschaften in Siegen kam es auch zu beachtlichen Platzierungen im Doppel: Ein 4. Platz für Lina Ludwig und Lisa Dittmann und ein 6. Platz für Kai Schüssler und Julian Schneider.

Der Triathlon im Juli hat auch dieses Jahr wieder um viel Spaß gemacht und die gemeinsame Vorbereitung und Durchführung mit dem Schwimmbadverein hat gezeigt, dass schöne Aktionen auch auf unkomplizierte Weise entstehen können. Dem Schwimmbadverein noch mal vielen Dank für die gute Zusammenarbeit.

Zur Adventsfeier hatte es diesmal sogar geschneit, sodass die Fackelwanderung richtig winterlich war. Diesmal war eine eigene Aufführung geplant, die Kinder der Akrobatik-Gruppe führten unter lautem Applaus Kunststücke aus der Welt der mittelalterlichen Gaukler vor.

Wir danken allen BiB-Mitgliedern und Teilnehmern für das schöne „bewegte“ Jahr und wünschen Euch ein gutes, gesundes und glückliches neues Jahr!

AUSBLICK

☺ Neue Angebote

WSD-Sicherheitstraining für Fortgeschrittene

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 ist es soweit: Alle, die den ersten Kurs bereits gemacht haben, können ihre Kenntnisse im Fortsetzungskurs vertiefen.

Singen, Tanzen, Flöten und Rhythmus für Grundschul Kinder

Für alle Kinder, die bereits zu alt für musikalische Früherziehung sind, geht es in diesem Kurs weiter: mit der Blockflöte wird ein erstes Instrument erlernt, auf Percussion-Instrumenten werden Lieder begleitet und im Tanz wird die Musik in Bewegung umgesetzt.

Kindermusiktheater

Alle Kinder, die gerne Theater spielen und musizieren, sind hier gut aufgehoben: Gemeinsam wird ein Kindermusical gestaltet!

Beckenbodentraining

Der Beckenboden war in unserer Kultur bis vor kurzem fast in Vergessenheit geraten. Dabei ist er von großer Relevanz. Zur Behandlung vieler Symptome, die mit einem schwachen Beckenboden in Verbindung stehen, aber vor allem auch zu ihrer Vorbeugung kann regelmäßiges Beckenbodentraining wirkliche Hilfe bringen.

AUSBLICK

☉ **Mitgliederversammlung am 2. März 2006**

Unsere mittlerweile fünfte Mitgliederversammlung findet am Donnerstag, den 2. März 2006 um 20 Uhr im Raum Rottmannsdorf (Bürgerhalle) statt. Zwar sind Mitgliederversammlungen meistens recht trockene und formelle Angelegenheiten, aber es geht auch anders. Nur auf einer Mitgliederversammlung haben wir die Möglichkeit, am Profil unseres Vereines gemeinsam zu arbeiten, uns zu informieren und auszutauschen.

☉ **Vereinsmeisterschaften Ringtennis am 28.1.06**

Da die Vereinsmeisterschaft letztes Jahr allen Beteiligten sehr viel Spaß gemacht hat, wollen wir sie auch diesmal wieder durchführen. Eingeladen sind alle Mitglieder, Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Es wird als sogenanntes „Schleifchen-Turnier“ stattfinden, d.h. es werden für jedes Spiel verschiedene Paare ausgelost. Die Gewinner bekommen ein Bändchen um das Handgelenk gebunden, Sieger ist schließlich die/derjenige mit den meisten Bändchen. Dies ist also wieder eine Möglichkeit sich „bewegt“ zu treffen und gemeinsam mit den Kindern einen sportlichen Nachmittag zu verbringen.

So ein Nachmittag lebt natürlich nur von einer regen Teilnahme, deshalb würden wir uns freuen, wenn möglichst viele kommen. Und schön wäre es, wenn Ihr auch was Süßes (Kuchen oder Kekse) oder was Salziges mitbringen könntet.

Also: Termin vormerken: Samstag, 28. Januar 2006

Und wenn möglich vorher bei Peter Plößer (83894) oder Dani Ludwig (86744) anmelden, damit wir einen Überblick haben, wer so ungefähr alles kommt. Ihr könnt aber natürlich auch spontan vorbeikommen.

AUSBLICK

☉ Familien Kanu-Freizeit an Himmelfahrt

Vom 25.-28. Mai 2006 findet auf der Jagstinsel bei Jagsthausen unsere 1. BiB Kanu-Freizeit für Familien statt. Teilnehmen können alle BiB-Mitglieder. Falls Kinder alleine mitfahren, dann nur in Verbindung mit einer anderen Familie, die auch die Verantwortung übernimmt.

Essen und alkoholfreie Getränke werden von uns eingekauft. Bei der Vorbereitung des Essens und beim Kochen helfen die Teilnehmer. Die Jagstinsel ist ein einfacher Zeltplatz. Die sanitären Einrichtungen bestehen aus Dixi-Klos. Waschmöglichkeiten sind im Ort (Waschbecken mit kaltem Wasser), das Wasser für unseren Verbrauch wird dort mit Kanistern geholt. Wer ein Ganzkörperbad nehmen möchte, muss in die Jagst springen. Die Freizeit ist also eines der letzten Abenteuer unserer Erde und nichts für Sagrotan-Fanatiker und Weicheier. Bis jetzt hat es aber jeder überlebt und der Spaßfaktor war bei jedem Wetter ganz Groß. Ein Ringtennis-Spielfeld ist natürlich auch vorhanden. Die Jagst selbst ist ein zahmer Wanderfluß und kann auch mit Kindern leicht befahren werden. Ein erfahrener Kanuguide wird uns auf unseren Touren begleiten.

Mitzubringen sind: Zelt, Schlafsack, Isomatte, Teller, Tassen, Besteck, wetterfeste Kleidung, alte ausgelatschte Turnschuhe zum Paddeln, Badehosen, Schwimmweste wenn vorhanden, evtl. Sonnen- und Mückenschutz, Kleidung zum Wechseln (ab und zu wird man nass), Getränke für den Eigenbedarf. Wer einen eigenen Kanadier oder Kajak hat, darf den natürlich mitbringen (das steigert die Flexibilität).

AUSBLICK

Vorhanden: Ein großes Aufenthaltszelt, ein Küchenzelt und Boote.
Fürs Lagerfeuerholz sorgt in der Regel die Jagst.

Als Kosten haben wir 50€ für Erwachsene und 40€ für Kinder bis 16 Jahre geplant. Der Preis beinhaltet Essen, alkoholfreie Getränke, Platz und Bootsmiete.

Wer beim Rankarren von Booten und Zelten und beim Aufbau am Mittwoch helfen kann, meldet sich bitte bei uns. Von allen anderen erwarten wir die Anreise bis spätestens Donnerstag-Mittag (25.5.).

Wir hätten gerne bis Ende Januar 2006 eine unverbindliche Anmeldung mit Namen, Adresse und Teilnehmerzahlen von Erwachsenen und Kindern. Das erleichtert uns die weitere Planung. Eine verbindliche Anmeldung benötigen wir bis zum 30.04.2006. Das Formular ist dann im BiB-Heft an Ostern. Eine Teilnehmerobergrenze haben wir noch nicht festgelegt, aber sie wird bei etwa 40-50 Teilnehmern liegen. Mehr ist von organisatorischer Seite nicht zu schaffen. Falls sich mehr Teilnehmer anmelden, geht es nach Eingangsdatum der verbindlichen Anmeldung.

Formlose unverbindliche Anmeldung bitte schriftlich an

Peter Plößer

Ernsthöferstraße 34

64342 Seeheim-Jugenheim

oder per e-mail an [peter.ploesser @online.de](mailto:peter.ploesser@online.de)

Das Orgateam freut sich auf Euch

Hans-Gunther Seifert, Sigrid und Peter Plößer

AUSBLICK

☺ BiB-Skifreizeit

Im März werden wir wieder eine BiB-Außenstelle im Kleinwalsertal eröffnen. Nach der gelungenen Premiere haben wir diesmal für eine höhere Kapazität gesorgt, sodass noch mehr Skiläufer mitfahren können.

Die Fahrt geht mit einem Reisebus nach Hirschegg ins Kleinwalsertal. Dort wohnen wir alle zusammen in einem großen Bauernhaus (Jugendheim Bergengrün) direkt an einer Skipiste.



Bitte meldet Euch rechtzeitig an, da das Kontingent begrenzt ist und wir die Plätze nach Anmeldung vergeben. Falls die Reise nicht ausgebucht sein sollte, haben diesmal auch Nicht-Mitglieder die Möglichkeit zur Teilnahme. Anmelden könnt Ihr Euch mit dem umseitigen Formular oder über unsere BiB-Homepage.



Termin: Freitag-Mittag, 24. März - Sonntag-Abend, 26. März

Leistungen: 2 Übernachtungen mit Halbpension

Doppel- oder Mehrbettzimmer

Busfahrt im mod. Reisebus incl. WC/Video

Gepäcktransport (Kenner wissen, was ich meine)

Bettwäsche

Kurtaxe

Walser-Card (Ski-Bus)

Kosten: Mitglieder: €79 (Erw.) bzw. €69 (Kinder)

Nicht-Mitglieder: €99 (Erw.) bzw. €79 (Kinder)

Verbindliche Anmeldung zur BiB-Skifreizeit

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

Meine Adresse: _____

Tel.: _____

Mail: _____

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

Ort/Datum

Unterschrift

KUNST UND GESTALTUNG

☉ Singen, Tanzen, Flöten und Rhythmus *****NEU**** (Grundschul Kinder)

Wir tanzen einige Kinder- und Volkstänze aus verschiedenen Ländern Europas, singen internationale Lieder und lernen die Lieder auch auf der Blockflöte zu spielen. Wir üben rhythmische Begleitungen auf dem Xylophon und mit den kleinen Percussion-Instrumenten.

Termin: Samstags
 9:30 - 10:30 Uhr
Ort: evang. Gemeindehaus
Kosten: €21 (Mitglieder)
(monatlich) €25 (Nichtmitglieder)
Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



KUNST UND GESTALTUNG

☉ Kindermusiktheater *****NEU***** (Kinder von 6 - 12 Jahren)

Wir üben eine Geschichte oder ein Märchen als Theaterstück. Dazu bauen wir unsere Kulissen selber, üben die Texte, lernen die Lieder und üben die Tänze.

Am Ende gibt es dann natürlich eine Aufführung unseres „Kindermusicals“.

Für alle Kinder, die gerne Theater spielen, singen, tanzen und malen.

Termin: Samstags
10:30 - 11:30 Uhr
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 das Frühjahr und die Osterzeit das Thema sein. Wir bereiten uns auf eine abwechslungsreiche und spannende Zeit vor. Lasst euch überraschen!



Termin: Dienstags, 16:30 - 17:30 Uhr

13 mal ab 10. Januar

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €45 (Mitglieder) incl. Material

€59 (Nichtmitglieder) incl. Material

Kursleiter: Sabine Schwab / Anke Simson

BILDUNG

☉ Frankreich so nah

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 11. Januar

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €45 (Mitglieder)

€59 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Sylvie Winter

BILDUNG

☉ Französisch für Schüler, die es wissen wollen

Dieser Kurs wendet sich an Jugendliche; die schon ein Jahr Französisch in der Schule hatten, und gerne spielerisch diese Sprache besser kennen lernen möchten. Jeder muss zu Wort kommen; wenn es um Themen wie Schule, Freundschaft, französische Kultur, Land, Regionen geht...

Vielleicht möchte jemand auch wissen was französische Schüler beschäftigt oder eventuell mal ein aktuelles französisches Lied hören.



Der Unterricht in der Schule wird dann um so mehr Spaß machen !

Termin: Montags 16:30-17:30 Uhr

13 mal ab 9. Januar

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €45 (Mitglieder)

€59 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Sylvie Winter

BILDUNG

☉ **WSD-Kids für Fortgeschrittene** *****NEU*****

Auch in diesem Fortgeschrittenen-Kurs geht es darum, das Selbstwertgefühl unserer Kinder zu stärken, diffuse Ängste abzubauen und richtige Verhaltensweisen in kritischen Situationen einzuüben.

Neben der Auffrischung und Vertiefung der Inhalte aus dem Grundkurs werden neue Rollenspiele vorgestellt (wie verhalte ich mich, wenn ich alleine zuhause bin und jemand an der Tür klingelt bzw. das Telefon läutet usw.). Als neuer Themenbereich kommt das Problem der Gewalt auf dem Schulhof hinzu (z.B. Taschengeld-Erpressung, Hackordnung in Schulbussen etc.).

Termin: Dienstags 15 Uhr

6 mal ab 10. Januar

Ort: Raum Rottmannsdorf

Kosten: 53 €

Kursleiterin: Susann Zschau, WSD-Trainerin

Anmeldung: allen Kindern, die den letzten WSD-Kurs in Ober-Beerbach besucht haben, wird ein Anmeldeformular zugesandt. Sollte jemand keine Anmeldung zugeschickt bekommen oder wurde bereits an einer Schule ein WSD-Grundkurs belegt, kann eine Anmeldung bei Daniela Ludwig (86744) erfolgen.

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 11. Januar

Ort: evang. Gemeindehaus

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

Kursleiterin: Daniela Ludwig



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ **Beckenbodentraining ***NEU*****

Beckenbodenschwäche und damit verbundene gesundheitliche Probleme und Einschränkungen sind weiter verbreitet als allgemein bekannt. Das Thema „Beckenboden“ ist nach wie vor ein Tabu und wird oft nur mit älteren Menschen in Verbindung gebracht. Zunehmend werden aber auch jüngere Frauen, besonders nach der Geburt, mit diesem Problem konfrontiert. Beckenbodentraining ermöglicht ein neues Bewusstsein für unsere tragende Basis und trägt dadurch unmittelbar zur Gesundheitsvorsorge bei und bringt vielen Betroffenen wirkliche Hilfe.

Theoretische Inhalte: Möglichkeiten und Grenzen des Beckenbodentrainings, funktionelle Anatomie des Beckenbodens, verschiedene Inkontinenzformen, Zusammenhang zwischen Beckenboden und Atmung sowie anderen körperlichen Strukturen.

Praxis: differenziertes Spüren des eigenen Beckenbodens, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens, Integration des Beckenbodens in Alltag und Sport.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Termin: Donnerstags 17 - 18:30 Uhr

10 mal ab 19. Januar

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: € 37 (Mitglieder)

€ 48 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ **Wirbelsäulengymnastik und Rumpfkraftigung nach Pilates**

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 20:20 - 21:20 Uhr

13 mal ab 12. Januar

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 10. Januar

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €48 (Mitglieder)

€63 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Funktions- und Skigymnastik 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 Bein- und Rumpfmuskulatur 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.

Zur Erstattung der Kursgebühr durch die Krankenkassen bitte auf Seite 28 nachlesen.

Termin: Donnerstags 18:30 - 20 Uhr

13 mal ab 12. Januar

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 bei Schlechtwetter können wir in die Bürgerhalle ausweichen und so auch mal ein ganz anderes „Herz-Kreislauf-Training“ kennenlernen.

Termin: Montags 9:15 - 10:15 Uhr

12 mal ab 16. Januar

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: €30 (Mitglieder)

€39 (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 15:30-16:30 Uhr
(freier Treff o. Betreuung)

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Lauftreff

Wir laufen auf landschaftlich reizvollen Rundstrecken durch den Naturpark Odenwald. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise zu den Sehenswürdigkeiten der Ober-Beerbacher



Umgebung. Und gemeinsam macht das Laufen einfach noch mehr Spaß. Es gibt Gruppen mit unterschiedlichem Anforderungsgrad: L9 mit ca. 9km , L6 mit ca. 6km, usw.

Termine:

Montags 18:30 - 19:30 Uhr
mit Bernd Morauf (Tel. 85050) (L9)
mit Grete Ruff (Tel. 85960) (L6)

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

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Die Strecken sind ausführlich im Internet beschrieben.



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 12. Januar

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €39 (Mitglieder)
€49 (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

☉ 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

☉ 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.

Den Fachübungsleiterschein-C „Fitness u. Gesundheit“ habe ich auf der zweiten Lizenzstufe durch die Übungsleiterscheine-P „Haltung und Bewegung“ sowie „Herz-Kreislauf-Training“ ergänzt. Die Krankenkassen sollten daher den präventiven Charakter aller drei von mir angebotenen Kurse anerkennen und einmal pro Jahr die Kursgebühr zu 80 bis 100 % erstatten. Da das Antragsverfahren für das Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ zur Zeit aber noch läuft, bitte ich darum, vor einer Kontaktaufnahme mit der Krankenkasse Rücksprache mit mir zu halten."

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



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

☉ **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



☉ **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

☉ **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 ..."

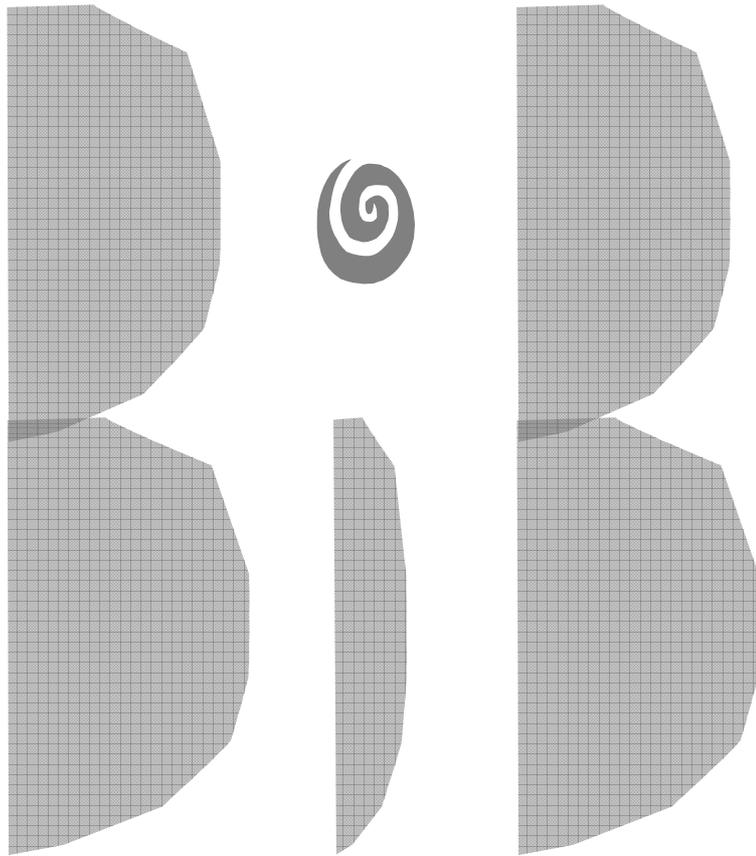
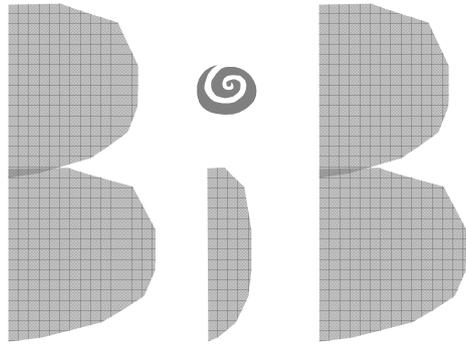
Ober-Beerbach

Albert-Einstein-Ring 13

Tel. 06257/505896

mail: fransona@lycos.de





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:

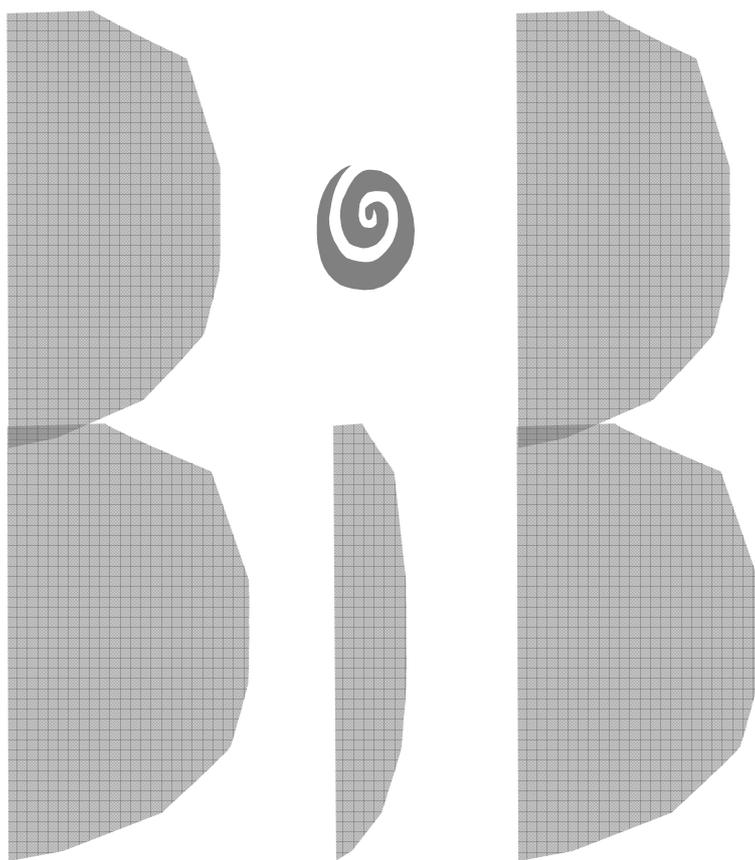
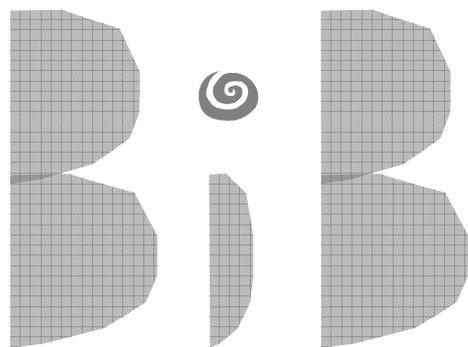
Daniela Ludwig Im Berggarten 7 Tel. 86744
 Ober-Beerbach Fax 86744
 e-mail: dani-ralf.ludwig@t-online.de

Bernd Morauf Im Berggarten 17a Tel. 85050
 Ober-Beerbach Fax 85081
 e-mail: mail@morauf.de

Babs Grimminger Neutsch 91a Tel. 06167/913763
 Neutsch
 e-mail: babs_grimminger@yahoo.de

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

Udo Schwab Steinreihe 14 Tel. 85793
 Steigerts
 e-mail: udoschwab@aol.com



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. _____

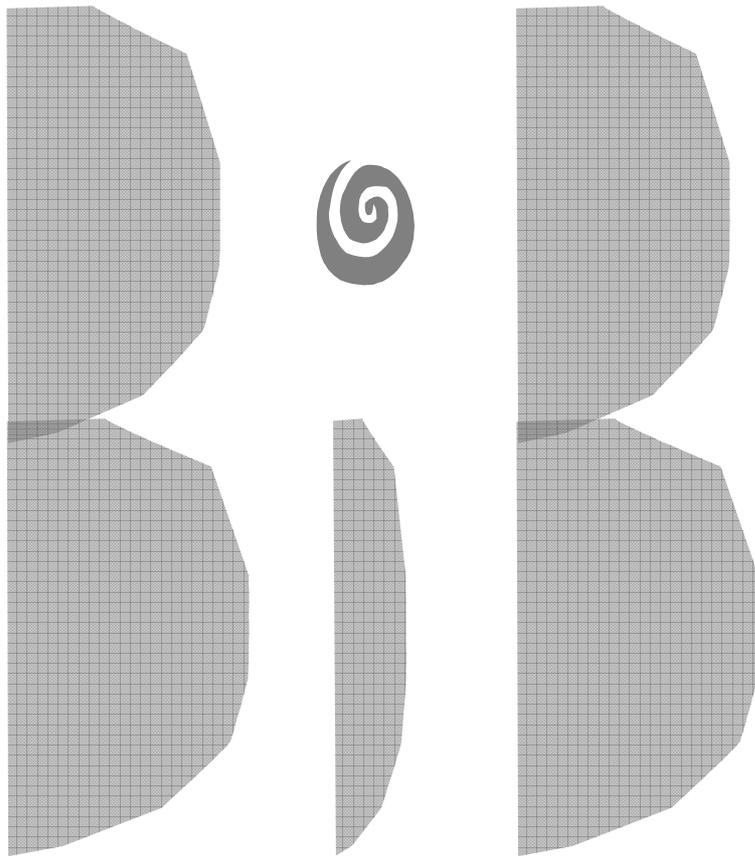
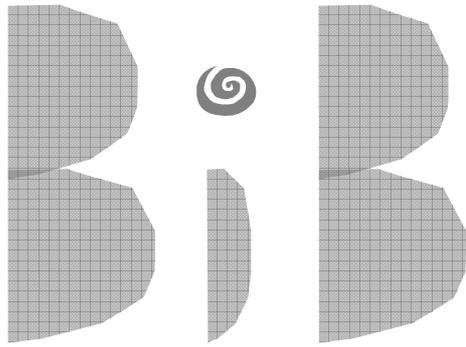
BLZ _____ bei _____

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
7:30						
8:00	Lauftreff					
9:00		Fit durch's Jahr	Wohltaten für den Rücken			
9:15	Nordic- Walking					
9:30						Singen, Tanzen...
10:30						Musik- Theater
15:00		WSD		Akrobatik	Kinder- sport	
15:30		Walking	Ringtennis			
16:30	Französisch	Basteln				
17:00				Becken- boden		
17:15				Walking		
18:30	Lauftreff			Funktions- gymnastik		
18:45						
19:00		Ring- tennis				
19:30			Frankreich			
20:20				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