

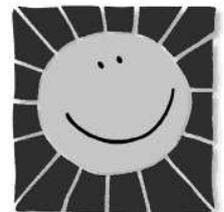
**5. Beerbach-Triathlon**  
**Kids in action + Move On**  
**Paddelfreizeit + Skiken**  
**Französisch (Anfänger)**  
**Burgen-Ralley**  
**u.v.m.**

**BiB**

**5 Jahre BiB**



**Sommer 2007**



# Unsere Angebote im Überblick (16. April - 6. Juli 2007)

## KUNST UND GESTALTUNG



## BILDUNG

- |   |    |
|---|----|
| ☉ Frankreich so nah                       | 11 |
| ☉ Französisch für die, die sich trauen... | 12 |

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- |   |    |
|---|----|
| ☉ Wohltaten für den Rücken                      | 13 |
| ☉ Wirbelsäulengymnastik                         | 14 |
| ☉ Move On                                       | 15 |
| ☉ Funktionsgymnastik im Zirkel                  | 16 |
| ☉ Nordic-Walking in the morning                 | 17 |
| ☉ Nordic-Walking Abendkurs                      | 18 |
| ☉ Nordic-Walking für Fortgeschrittene           | 19 |
| ☉ Skiken  | 20 |
| ☉ Walking-Treff                                 | 21 |
| ☉ Lauftreff                                     | 22 |
| ☉ Badminton-Treff                               | 23 |
| ☉ Burgen-Ralley (Kinder)                        | 24 |
| ☉ Leichtathletik- / Triathlon-Training (Kinder) | 25 |
| ☉ Bewegungserfahrungen (Kinder)                 | 26 |
| ☉ Kids in action (Kinder)                       | 27 |
| ☉ Ringtennis (Kinder+Jugend+Erw.)               | 28 |

# RÜCKBLICK

## ☺ Ski-Freizeit

Schon zum dritten Mal hieß es im März „Auf zum Skifahren mit BiB ins Kleinwalsertal“. Freitags mittags versammelten sich wieder kleine und große Skifahrer an der Bushaltestelle in Ober-Beerbach und pünktlich konnte der Bus Richtung Allgäu aufbrechen.

Bernd hatte sich dieses Jahr mal wieder was Neues für uns ausgedacht: Das „Schlössle“ hoch oben auf dem Berg in Riezlern mit einer tollen Aussicht auf die Berge war unser Ziel. Nach einer zügigen Fahrt kamen wir bester Laune im Kleinwalsertal an, wo das Drei-Gänge-Abendessen schon parat stand. Nach dem ersten lustigen Hüttenabend schockte uns dann am Samstag der Blick aus dem Fenster: Das schon vorhergesagte „Sauwetter“ hatte uns tatsächlich mit Dauerregen erwischt. Nur ein paar Hartgesottene wagten sich auf die Pisten.

Aber ein echter BiB'ler lässt sich die Laune nicht verderben.

Kurzerhand wurden die Karten ausgepackt und eine Hüttenwanderung und eine Shopping-Tour in Sonthofen als Alternativprogramm auf die Beine gestellt. Der BiB-Nachwuchs zeigte sich beim Schneemannbau von seiner kreativen Seite.



Mit einer deftigen „Schnitzerei“ war auch am zweiten Abend die Grundlage für fröhliches Feiern gelegt und am Sonntag belohnte Petrus die Truppe mit strahlend blauem Himmel und Sonnenschein für Optimismus und gute Laune auch bei schlechtem Wetter.

Fazit: Es hat wieder allen viel Spaß gemacht und hoffentlich kann Bernd - unser „Chef“ - auch 2008 wieder eine Skifahrt auf die Beine stellen nach dem olympischen Motto: „Dabei sein ist alles“.

# RÜCKBLICK

## 🕒 Mitgliederversammlung im Februar

Am Aschermittwoch fand die Mitgliederversammlung statt, die zu unserem Bedauern diesmal nur geringe Resonanz fand. Nächstes Jahr werden wir einen besseren Termin festlegen und auch auf das „Freibier“ hinweisen. Im Vorstand begrüßen wir Daniela Ackermann, die die Nachfolge von Babs Grimminger antreten wird.

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

# AUSBLICK

## 🌀 Neue Angebote

### Move On

Hier handelt es sich um ein Kräftigungs- und Stabilitätstraining für den Rücken, Hüfte und Knie. Durch ein Kreistraining in Stationen können alle Übungen individuell dosiert ausgeführt werden.

### Burgen-Ralley

Ritterburgen und Gruselschlösser - all das hat der Odenwald zu bieten. Wir machen uns auf, die Vergangenheit zu erforschen und Neues im Alten zu entdecken.

### Leichtathletik- und Triathlontraining für Kinder

Bis zu den Bundesjungendspielen bereiten wir uns im Christian-Stock-Stadion darauf vor. Danach gibt es das alljährliche Training für den Triathlon.

### Kinderturnen

Pünktlich zum 5-jährigen BiB-Jubiläum freuen wir uns, daß wir das Kinderturnen weiter ausbauen können. Vor allem haben wir mit Conny Herdel eine überaus erfahrene und qualifizierte Übungsleiterin, zu deren Trainerlizenzen im letzten Jahr eine Psychomotorik-Ausbildung hinzugekommen ist. Sie wird für Kinder im Kindergartenalter eine Psychomotorikstunde anbieten, in der alle Sinne in vielen Bewegungserfahrungen angeregt werden. Bei den Grundschulkindern wird sie mehr auf die sportlichen Basisfähigkeiten eingehen, die für alle anderen Sportarten Grundlage sind und die natürliche Bewegungslust der Kinder widerspiegeln.

# AUSBLICK

## ☺ Paddelfreizeit auf, an und in der Jagst

Am langen Himmelfahrt-Wochenende (17. - 20.5.) findet, wie schon seit vielen Jahren eine Paddelfreizeit auf der Jagstinsel bei Jagsthausen statt. Auf der Jagstinsel gibt es keinen Wasseranschluss, keinen Stromanschluss, aber eine große Wiese, wunderschöne Dixi-Klos und jeden Tag ein Lagerfeuer inkl. Holz sammeln. Wer also einmal fast zu den Ursprüngen des Seins zurückkommen möchte, ist herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Etwas Komfort gibt es natürlich schon und zwar Vollpension aus dem Küchenzelt, ein großes Aufenthaltszelt mit Bierzelttischen und Bänken. Für alkoholfreie Getränke ist ebenfalls gesorgt. Wer spezielle Getränke, wie z.B. Cola oder Bier benötigt muss selbst dafür sorgen.

Mitbringen muss jede/r ein Zelt (etc.), Luftmatratze, Schlafsack, Teller, Tassen, Besteck, Klamotten zum Wechseln!!!!!!!

Wichtig sind ein paar alte Schuhe, die zum Paddeln (mit Paddel-Guide Hans-Gunther)

angezogen werden und auch nass werden dürfen. Wer eigene Schwimmwesten und Boote hat, sollte die am Besten mitbringen.

An Sportmöglichkeiten gibt es außer Paddeln noch Ringtennis, Nordic-Walking (mit Trainer Peter), Wandern und was jeder sonst noch für Ideen hat. Vielleicht können wir auch eine kleine Skike-Einheit anbieten.



## AUSBLICK

Anreise ist an Himmelfahrt bis ca. 12:00 Uhr. Wer beim Aufbauen und Materialtransport (wenn sich ein/e Mitfahrer/in findet, die/der einen Hänger hin und zurückziehen kann wäre es toll) helfen möchte, kann sich melden und auch schon am Mittwoch (16.5.) anreisen. Ende der Veranstaltung ist am Sonntag nach dem Frühstück. Helfer beim Abbau sind natürlich gerne gesehen.

Der Preis hat sich zum Vorjahr nicht geändert und beträgt für Erwachsene 50 € und für Kinder 40 €.

Die TeilnehmerInnenzahl ist für BiB auf 25 Teilnehmer begrenzt und für die EKHN (darüber ist der Platz gebucht) ebenfalls auf 25 TeilnehmerInnen. Familien werden natürlich nicht getrennt!!!

### **Anmeldeschluss ist der 27.04.07**

Anmeldungen an: [peter.ploesser@online.de](mailto:peter.ploesser@online.de)

Peter Plößer; Ernsthöfer Straße 34; 64342 Seeheim-Jugenheim

Bitte meldet Euch nach Möglichkeit per e-Mail an, damit ich eine bessere Kontrolle über die Eingangszeit der Anmeldung habe. Es geht nach dem Motto, **wer zuerst kommt, mahlt zuerst!!**

Nach Eingang der Anmeldung erhaltet Ihr eine Bestätigung mit der Bankverbindung. Bitte überweist dann bis zu dem angegebenen Termin.

Das Orgateam freut sich auf Euch

Sigrid, Peter und Hans-Gunther

# AUSBLICK

## 5. Beerbach-Triathlon mit Fun-Staffel

Am 1. 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. Zum fünfjährigen Jubiläum werden wir neben den üblichen Wettbewerben eine **Fun-Staffel** mit Massenstart organisieren. Lasst Euch schon mal lustige Teamnamen einfallen. Nähere Infos gibt's dann unter [www.beerbach-triathlon.de](http://www.beerbach-triathlon.de). 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 ONLINE über unsere Homepage:

D:\BIB\Triathlon\2005\anmeldung.html - Microsoft Internet Explorer

Adresse [http://www.beerbach-in-bewegung.de/triathlon\\_2005/anmeldung.html](http://www.beerbach-in-bewegung.de/triathlon_2005/anmeldung.html)

### 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"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Absenden

# Anmeldung zum 5. Beerbach-Triathlon am 1. Juli 2007

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:**

<b>Bambini</b>	2000-2002	ohne Zeitnahme
<b>Kidi</b>	1996-1999	ohne Zeitnahme
<b>Teeny</b>	1991-1995	mit Zeitnahme
<b>Oldie</b>	1957-1990	mit Zeitnahme
<b>Oldie ab 50</b>	ab 1957	mit Zeitnahme

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

9

Erklärung:

Durch meine Anmeldung zum 5. Beerbach-Triathlon erkenne ich die Ausschreibung einschließlich Haftungsausschluss und  
Heimpflicht 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:**

**Beerbach in Bewegung e.V.**

c/o Bernd Morauf

Im Berggarten 17a

64342 Ober-Beerbach

Fax: 06257 / 85081

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

**Den Betrag bar einreichen oder überweisen:**

**Kontoinhaber: Beerbach in Bewegung e.V.**

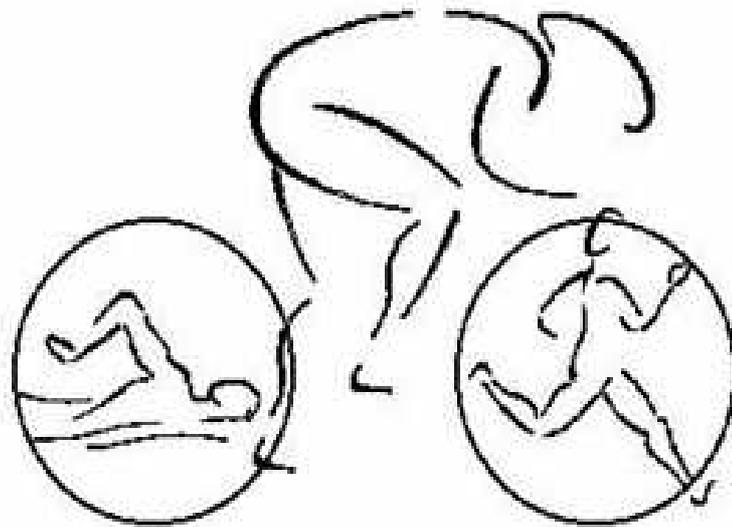
**Kontonummer: 24 00 60 85**

**Bankleitzahl: 508 501 50**

**Bank: Sparkasse Darmstadt**

**Betreff : Beerbach-Triathlon**

# 5. Beerbach-Triathlon



## So. 1. Juli 2007

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, 1. Juli 2007 ab 10 Uhr  
Anmeldung : [www.beerbach-triathlon.de](http://www.beerbach-triathlon.de)  
(verbindlich)  
Kosten : 1€ (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	500	400	2000-2002
Kid	75	1500	600	1996-1999
Teen	125	2000	800	1991-1995
Oldie	275	7000	2300	ab 1990
Oldie ab 50	275	7000	2300	ab 1957

### Programm:

ab 10 Uhr : Startimmern-Ausgabe  
10:45 Uhr : Wettkampfvorbereitung  
11 Uhr : Start Erwachsene  
13 Uhr : Start Kinder  
ca. 16 Uhr : Einzug der Teilnehmer  
dazwischen : Rahmenprogramm für die ganze Familie



Schwimmbad am Wäldchen  
Ober-Beerbach e.V.



Beerbach-in-Bewegung e.V.

# 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  
                      12 mal ab 18. April

Ort:                evang. Gemeindehaus

Kosten:           €42 (Mitglieder)  
                      €54 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Sylvie Winter

## BILDUNG

### 🌀 Französisch für die, die sich trauen... **\*\*\*Neu\*\*\***

Möchten Sie etwas Neues ausprobieren?

Wieso nicht Französisch lernen ganz ohne Vorkenntnisse?

Vielleicht gefällt Ihnen einfach die Sprache oder Sie möchten Urlaub in Frankreich machen und sich nicht nur mit Händen und Füßen ausdrücken!

In diesem Kurs werden Sie nicht nur in die französische Sprache reinschnuppern, sondern auch die Sitten dieses Landes, das eigentlich ein Katzensprung von uns entfernt ist, kennen lernen.

Termin:            Mittwochs 11 - 12 Uhr  
                      12 mal ab 18. April

Ort:                evang. Gemeindehaus

Kosten:           €42 (Mitglieder)  
                      €54 (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  
                         12 mal ab 18. April

Ort:                evang. Gemeindehaus

Kosten:           €30 (Mitglieder)  
                         €39 (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.

Termine:

Dienstags 18:45-19:45 Uhr Gemeindehaus

Dienstags 20:00-21:00 Uhr Bürgerhalle

Donnerstags 20:30-21:30 Uhr Gemeindehaus

jeweils 11 mal ab 17. bzw. 19. April

Kosten: €27 (Mitglieder)

€35 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann



## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

### ☉ Move On (Kräftigungs- und Stabilitätstraining für den Rücken) **\*\*\*Neu\*\*\***

Zu einem gesunden und schmerzfreien Rücken gehören nicht nur kräftige Muskeln, sondern auch eine aufrechte, aktive Haltung, eine in allen Segmenten bewegliche Wirbelsäule, eine gute koordinative Kontrolle der Bewegungen, die Fähigkeit den Rumpf zu stabilisieren und die Einbeziehung der für die Haltungskontrolle wichtigen Muskelgruppen.

Die Übungen werden nach einem gemeinsamen Aufwärmen als Zirkeltraining absolviert. Dies ermöglicht zum einen ein gezieltes Muskeltraining, zum anderen werden durch Hinzunahme von freien Gewichten und Hilfsmitteln stabilisierende und koordinative Elemente hinzugefügt. Durch die Stationen ist eine individuelle Betreuung besser möglich, auch kann die Belastung genau auf den Trainingszustand abgestimmt werden, bzw. ist so eine gezielte Trainingssteuerung möglich.

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

Termin:           Dienstags 9 - 10:30 Uhr

                      9 mal ab 8. Mai

Ort:                Bürgerhalle

Kosten:           €33 (Mitglieder)

                      €43 (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 vor allem die Muskelketten aktiviert, die für eine gute Haltung benötigt werden. Außerdem wird die Arm- und Beinmuskulatur gekräftigt und zusätzliche Koordinationsübungen helfen, die Bewegungstechnik zu verbessern, Verletzungen vorzubeugen und die persönliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

Abschließende Dehnungsübungen stellen sicher, dass alle zufrieden und entspannt nach Hause gehen können, und ab und an wird auch der örtlichen Gastronomie ein gemeinsamer Besuch abstattet.

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

Termin: Donnerstags 18:45 - 20:15 Uhr  
11 mal ab 19. April

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €41 (Mitglieder)  
€53 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Nordic-Walking in the morning

Es hat sich inzwischen herumgesprochen, dass das Walken mit Stöcken nicht nur sehr gesund ist, sondern auch viel Spaß macht. Hinsichtlich der Technik gibt es jedoch einiges zu beachten und auch Fortgeschrittene werden die Effektivität und Intensität ihrer Bewegungen optimieren können. Bei den Erkundungsgängen in der schönen Ober-Beerbacher Umgebung wird nahezu die gesamte Körpermuskulatur aktiviert, und bei intensivem Stockeinsatz verbessern sich auch Nackenverspannungen und Rückenbeschwerden. Die wohldosierte Bewegung an der frischen Luft steigert zudem das allgemeine Wohlbefinden, so dass die neue Woche mit frischem Schwung und guter Laune begonnen werden kann. Bei schönem Wetter werden die Runden zumeist verlängert, und bei Schlechtwetter wird das Herz-Kreislauf-Training in die Bürgerhalle verlegt.

Termin: Montags 8:45 - 10 Uhr

9 mal ab 23. April

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: €28 (Mitglieder)

€36 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Nordic-Walking Abendkurse

Nordic Walking ist ein Rundum- Gesundheitssport, der von fast Jedem leicht zu erlernen ist.

Durch den zusätzlichen Stockeinsatz werden ca. 90% unserer Muskeln aktiviert, die Beine und die Wirbelsäule werden dabei geschont. Walker und Jogger optimieren Ihren Laufstil. Für andere Sportarten ist es ein idealer Ausgleichssport.

Bei genügender Teilnehmerzahl werden wir den Kurs aufteilen. Pro Kurs werden 10 Trainingseinheiten von mindestens einer Stunde durchgeführt. Da wir bei jedem Wetter in der freien Natur unterwegs sind, ist das Ende nicht genau kalkulierbar. Eine spezielle Ausrüstung müsst Ihr Euch nicht zulegen, Nordic Walking Stöcke bringe ich mit.

Wir treffen uns am 25.05.2007 um 20 Uhr in der Bürgerhalle Ober-Beerbach zu einem Infoabend. Dort werden wir die genaue Kurseinteilung festlegen und auch sonstige Fragen klären.

Termin:           Dienstags um 18:30-20 Uhr  
                      Donnerstags um 18:30-20 Uhr  
                      jeweils 10 mal ab Ende Mai

Ort:               Schwimmbad Ober-Beerbach

Kosten:          €37 (Mitglieder)  
                      €48 (Nichtmitglieder)

Kursleiter:      Peter Plößer und Wibke Schrader

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

### ☉ Nordic-Walking für Fortgeschrittene \*\*\*Neu\*\*\*

Samstags um 15:00 Uhr (bei Spätschicht um 10:00 Uhr) findet ein Nordic-Walking Kurs für Teilnehmer statt, die einen Grundkurs absolviert haben, oder schon länger mit Stöcken laufen. Ziel dieses Kurses ist, die Grundtechnik zu optimieren, neue Technikvariationen zu lernen sowie Kraft und Ausdauer zu stärken.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, da während den Übungseinheiten individuell auf den Trainingsstand der Teilnehmer eingegangen wird.

Die Kursgebühr für je 10 Trainingseinheiten von je ca. 1,5 Std. wird beim Einstieg fällig. Die 10 Trainingseinheiten müssen im Verlauf von 15 Wochen absolviert werden, ansonsten verfällt der Rest. Sollte das aus Trainerverschulden (Urlaub, Krankheit, etc.) nicht möglich sein, verlängert sich natürlich das Zeitfenster. Weitere Infos erhaltet Ihr auf [www.nw-u-skiken.de](http://www.nw-u-skiken.de) und 06257-83894.

Termin: Samstags um 15 Uhr bzw. 10 Uhr

Ort: Schwimmbad Ober-Beerbach

Kosten: €37 (Mitglieder)

€48 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Peter Plößer und Wibke Schrader

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## 🕒 Skiken \*\*\*Neu\*\*\*

*Skilanglauf in der Skatingtechnik, zu jeder Jahreszeit nur ohne Schnee*

Skiken ist ein schöner Sport, der auch bei uns in Ober-Beerbach betrieben werden kann. Durch die Bremsen und großen Räder kann man auch mal auf halbwegs festen Feldwegen und Bergab Skiken. Das Anfängertraining von 4 Übungsstunden findet rund ums Christian Stock Stadion statt. Die Teilnehmerzahl am Anfängerkurs ist zunächst auf 4 Personen begrenzt.

Weitere Infos zu Skiken erhaltet Ihr auf meiner Homepage und bei [www.skike.com](http://www.skike.com). Feste Kurszeiten werden nicht angeboten. Wer Interesse hat, meldet sich bitte zwecks einer Terminvereinbarung.



Termin: nach Vereinbarung  
Ort: Schwimmbad Ober-Beerbach  
Kosten: €60 incl. Skikes und Stöcke  
Kursleiter: Skike-Instruktor Peter Plößer

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Walking-Treffs

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 Uhr an der Bürgerhalle

Donnerstags 17 Uhr an der Bürgerhalle

(Neueinsteiger bitte anmelden ☎ 85960/86744)

Donnerstags 17:15 Uhr mit Peter am Hof Grünau

Montags 18:30 Uhr mit Peter am Schwimmbad

Dauer: jeweils ca. 1 Stunde

Kosten: keine



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Lauftreffs

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, L7 mit ca. 7km, usw.

Termine:

Montags 18:30 Uhr

mit Bernd Morauf (☎ 85050) (L9)

mit Grete Ruff (☎ 85960) (L7)

Mittwochs 8 Uhr

mit Daniela Ackermann (L7)

(Neueinsteiger bitte anmelden ☎ 944144)

Dauer: jeweils ca. 1 Stunde

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Die Strecken sind ausführlich im Internet beschrieben.



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ● Badminton-Treff

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 ausprobiert werden.



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

Termin:       Dienstags um 21 Uhr

Ort:            Bürgerhalle

Kosten:       für BiB-Mitglieder kostenlos

Betreuer:     Bettina Pédurand

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

### 🕒 **Burgen-Ralley** \*\*\*Neu\*\*\*

Spannende Heimatkunde für Kinder und Junggebliebene ab 10 Jahren

Wenige Regionen Deutschlands können mit so einer Dichte an Burgen und Ruinen aufwarten wie der Odenwald. Zeit, die Chance zu nutzen und sich die Burgen mal näher anzuschauen. An jedem Kurstag wird eine andere Burg angesteuert und wir erfahren das eine und andere aus der Zeit, als noch Ritter die Burgen bewohnten. Und vielleicht auch Geister und so manches andere Gesindel, denn auch die Sagen zu den einzelnen Burgen werden wieder aufleben. So kann auch die gute alte Heimatkunde Spaß machen!

Organisation: Je nach Burg wird der Ausflug etwas länger oder kürzer dauern, die Abfahrtszeiten werden deshalb flexibel gehandhabt und jeweils eine Woche vorher bekanntgegeben. In Danis Auto passen 6 Kinder, wenn es mehr Meldungen gibt, müssten noch Eltern als Fahrer einspringen. Aber für die ist das Ganze ja vielleicht auch interessant!

Termin: Donnerstags 17 - 18:30 Uhr

8 mal ab 3. Mai

Ort: Im Berggarten 7

Kosten: €24 (Mitglieder)

€31 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

### ☉ Leichtathletiktraining für die Bundesjugendspiele \*\*\*Neu\*\*\*

für Kinder ab 8 Jahren

Neben der Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele stehen Kräftigungs- und Ausdauerspiele sowie vielfältige Übungen zur koordinativen Kontrolle im Vordergrund.

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

Wann ist das Wetter nicht gut: Kriterium dafür ist, ob der Boden nass ist, da wir viele Übungen barfuß auf dem Gras machen. Also: Ist der Boden nass, findet das Training in der Bürgerhalle statt.

Termin:               Freitags 14 - 15:30 Uhr ab 4. Mai  
(17. Mai und 8. Juni fallen aus)

Treffpunkt:       Bürgerhalle

Kosten:             für BiB-Mitglieder kostenlos

Kursleiterin:     Daniela Ludwig

### ☉ Triathlon-Training für Kinder \*\*\*Neu\*\*\*

Nach den Bundesjugendspielen findet ab Juni wieder das traditionelle Triathlon-Training für Kinder statt. Dafür treffen wir uns freitags um 14.15 Uhr im Schwimmbad.

Wichtig: Fahrrad und Helm nicht vergessen. Wenn auch paar Eltern anwesend sein könnten (zum Sichern der Radstrecke) wäre es schön.

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- ☉ **Unseren Kindern fehlt es an  
"Bewegungserfahrungen" \*\*\*Neu\*\*\***

Altersgruppe : 3 bis 5 Jahre

*Stichwort: "Psychomotorik", ein spielerisches Förderangebot. Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung durch Bewegung und Wahrnehmung.*

Für Kinder ist Bewegung das elementare Bedürfnis überhaupt, dazu ursprüngliche Form von Ausdruck und Handlung. Psychomotorik versteht sich als Einheit körperlich-motorischer und psychisch-geistiger Prozesse. Über positive Bewegungs-Erlebnisse soll das kindliche Vertrauen in eigene Fähigkeiten gestärkt werden. Die motorische und geistige Entwicklung erfährt, ohne Leistungsdruck, eine ganz besondere Qualität.

Termin: Donnerstags 15 - 16 Uhr  
10 mal ab 19. April

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €20 (Mitglieder)  
€26 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Herdel

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## 🌀 Kids in action **\*\*\*Neu\*\*\***

Altersgruppe : Grundschule

Abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungsangebote aus den Bereichen

- Hängen - Stützen
- Springen - Fliegen - Landen
- Gehen - Laufen
- Rollen - Rutschen - Fahren
- Gerätebahnen - Übungslandschaften
- Turnspiele - Wettspiele
- Sinne

führen hier zur allgemeinen Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

Termin: Donnerstags 16 - 17:30 Uhr

10 mal ab 19. April

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €30 (Mitglieder)

€39 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Herdel

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Ringtennis (Kinder und Erwachsene)

Nach einem super Start mit sehr vielen Teilnehmern, hat das Interesse am Ringtennis leider total nachgelassen. Da es weder mir noch meinem Vater Spaß macht, zum Training zu fahren, 15 Minuten zu warten und es kommt niemand, lassen wir den Mittwoch Termin wegfallen. Falls sich einige Spieler zwischen ca. 8 und 80 finden, die mittwochs trainieren möchten, dann lassen wir das gerne wieder aufleben.

Obwohl es dienstags nicht viel besser ist, werden wir dieses Training noch bis zu den Herbstferien durchführen.

Ob es nach den Herbstferien weitergeht, hängt ganz von **Euch** ab !!!



Ringtennis ist eine sehr schöne Sportart, die in den Grundzügen leicht zu erlernen ist. Für die Teilnahme an Turnieren erfordert sie allerdings ein hohes Maß an taktischem Gespür, Disziplin, Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Das heißt mit einfachen Worten, ohne Fleiß kein Preis.

Termin:           Dienstags 19-20 Uhr  
                      (Neueinsteiger bitte anmelden)  
Ort:                Bürgerhalle  
Kosten:           keine  
Kursleiter:       Tobias Plößer

## 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."

Jugenheim

Am Kuchenpfad 9

Tel. 06257/944144

mail: [ackermannDJ@aol.com](mailto:ackermannDJ@aol.com)



### ☉ 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: [grete.ruff@web.de](mailto:grete.ruff@web.de)



## UNSERE KURSLEITER

### ☉ Daniela Ludwig

"Ich treibe selbst gern Sport, v.a. im Freien: Laufen, Radfahren, Wandern, Ski- und Langlauf. Meine Erfahrung, wie positiv sich Bewegung auf das Wohlbefinden auswirkt, möchte ich gerne mit anderen teilen."  
Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Zusatzqualifikationen in Elementarem Tanz und Entspannungstechniken.

Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel. 06257/86744

mail: [dani-ralf.ludwig@t-online.de](mailto:dani-ralf.ludwig@t-online.de)



### ☉ Bernd Morauf

"Ein Leben ohne Sport ist für mich undenkbar. Von der leistungssportlich betriebenen Leichtathletik in der Jugend habe ich mich dem stressfreien Freizeitsport zugewandt (Jogging, Mountainbiking, Squash, Badminton, Tennis, Triathlon, Ski). Wenn Ober-Beerbach noch mehr "in Bewegung" kommen will, biete ich gern weitere Sport-Treffs an, wie z.B. Mountainbiking."

Ober-Beerbach

Im Berggarten 17a

Tel. 06257/85050

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



## UNSERE KURSLEITER

### ☺ Peter Plößer

Ich bin Ober-Beerbacher Ureinwohner, 50 Jahre jung und gehöre gerade noch in die Gewichtsklasse über 100kg.

Nordic Walking betreibe ich seit ca. 3 Jahren. Ich habe mit Wanderstöcken und 115kg angefangen und mich mehr und mehr in die Materie eingelaufen. Beim Deutschen Turnfest in Berlin wurde mir klargemacht, dass man die Stöcke viel effektiver einsetzen kann. Meine Trainerausbildung habe ich bei der Nordic-Walking Union mit Erfolg abgeschlossen. Die erworbenen Kenntnisse möchte ich jetzt meinen Kursteilnehmern vermitteln. Was Nordic Walking bewirken kann, habe ich am eigenen Leib erfahren.

Mir z.B. hat es bei meinen Knie-, Hüft-, Wirbelsäulen-, Durchblutungs- und Gewichtsproblemen geholfen.

Ober-Beerbach  
Ernsthöfer Str. 34  
Tel. 06257/83894  
mail: [peter.ploesser@online.de](mailto:peter.ploesser@online.de)  
[www.nw-u-skiken.de](http://www.nw-u-skiken.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](mailto:L_Herdel@web.de)



### ☉ **Tobias Plößer**

"Ringtennis macht mir sehr viel Spaß! Es ist ein Sport, bei dem man sich viel und schnell bewegen muss und auch die Koordination ist sehr wichtig. Nur mit regelmäßigem Training kann man etwas erreichen."

Ober-Beerbach

Ernsthöfer Str. 34

Tel. 06257/83894

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



## UNSERE KURSLEITER

### ☉ 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](mailto:fransona@lycos.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](mailto:bettina.pedurand@arcormail.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](http://www.beerbach-in-bewegung.de)

[vorstand@beerbach-in-bewegung.de](mailto: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](mailto:dani-ralf.ludwig@t-online.de)

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

Daniela Ackermann      Am Kuchenpfad 9      Tel. 944144  
Jugenheim  
e-mail: [ackermanndj@aol.com](mailto:ackermanndj@aol.com)

Grete Ruff      Im Berggarten 13      Tel. 85960  
Ober-Beerbach  
e-mail: [grete.ruff@web.de](mailto:grete.ruff@web.de)

Udo Schwab      Steinreihe 14      Tel. 85793  
Steigerts  
e-mail: [udoschwab@aol.com](mailto: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: \_\_\_\_\_

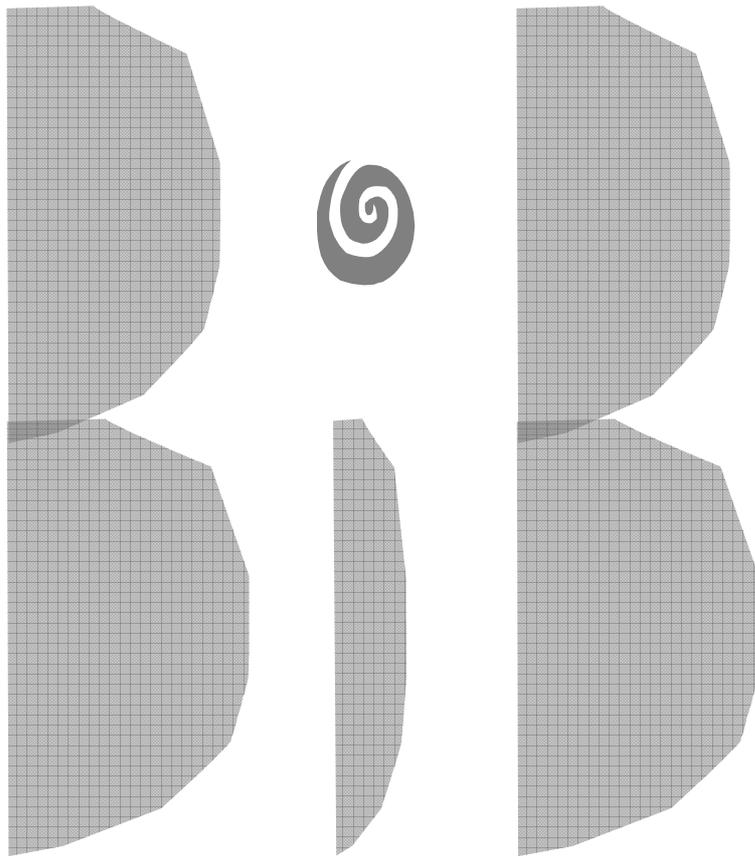
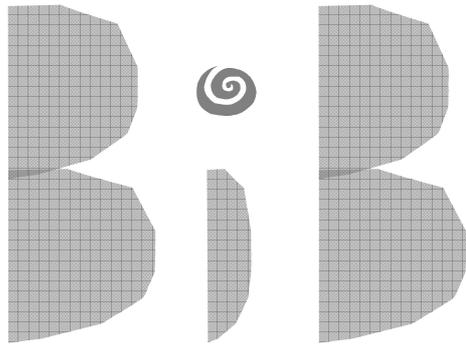
---

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

Sonstige Ermäßigungen können mit dem Vorstand abgesprochen werden.



# Beitrittserklärung

Ich möchte / wir möchten Mitglied(er) werden von

## Beerbach in Bewegung e.V.

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Geb. am: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Geb. am: \_\_\_\_\_

Name und Vorname(n) unseres Kindes/unsere Kinder:

\_\_\_\_\_

Geb. am: \_\_\_\_\_

Meine/unsere Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

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

**Zahlungsweise:** Überweisung  Lastschrift

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

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Einzugsermächtigung umseitig!**

Hiermit erteile ich **Beerbach in Bewegung e.V.** die **Einzugsermächtigung** für meinen/ unseren jährlichen Mitgliedsbeitrag in Höhe von € \_\_\_\_\_ von

Konto-Nr. \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_

bei \_\_\_\_\_

Kontoinhaber/in: \_\_\_\_\_

---

Ort/Datum      Unterschrift

Die Einzugsermächtigung kann von der/dem Unterzeichnenden jederzeit schriftlich widerrufen werden.

### **Jahresbeiträge für die Mitgliedschaft als**

- **Kind** bis zu 5 Jahren kostenfrei
- **Kind/Jugendliche(r)** € 24,00
- **Erwachsene(r), ermäßigter Beitrag** € 36,00   
(Auszubildende(r), SchülerInnen, StudentInnen, RentnerInnen)
- **Erwachsene(r), Regelbeitrag** € 48,00
- **Familie, Regelbeitrag** € 72,00

Sonstige Ermäßigungsgründe bitte mit dem Vorstand absprechen

### **Bankverbindung Beerbach in Bewegung e.V.**

Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt, BLZ 508 501 50

Konto 24 006 085

<b>BiB Zeit</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>
<b>8:00</b>			Lauftreff			
<b>8:45</b>	Nordic-Walking					
<b>9:00</b>		Move On	Wohltaten für den Rücken			
<b>10:00</b>						Nordic Walking
<b>11:00</b>			Französisch			
<b>14:15</b>					Leichtathletik	
<b>15:00</b>		Walking		Bewegungserfahrung		Nordic Walking
<b>16:00</b>				Kids in action		
<b>17:00</b>				Burgen-Ralley Walking		
<b>17:15</b>				Walking		
<b>18:30</b>	Lauftreff Walking	Nordic Walking		Nordic Walking		
<b>18:45</b>		Pilates		Funktionsgymnastik		
<b>19:00</b>		Ring-Tennis				
<b>19:30</b>			Frankreich			
<b>20:00</b>		Pilates				
<b>20:30</b>				Pilates		
<b>21:00</b>		Badminton				



Wenn es um Sport geht.

Mittendrin.



Merck ist mitten im Leben. Und das mit Engagement und Leidenschaft. Wir sind dabei, wenn es darum geht, Sport zu fördern.

[www.darmstadt.merck.de](http://www.darmstadt.merck.de)