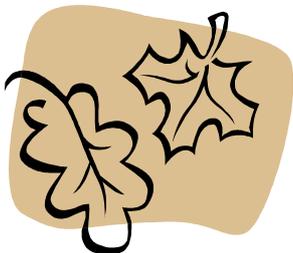


Waldkinder (Jubiläumsangebot)
Grundkurs Acrylmalen
Beckenbodentraining
Biker- und Tanztreff
Ball-Intensiv

BiB

5 Jahre BiB



Herbst/Winter 2007



Unsere Angebote im Überblick (20. August - 21. Dezember 2007)

KUNST UND GESTALTUNG

- ☉ Grundkurs Acrylmalen 11

BILDUNG

- ☉ Frankreich so nah 12

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- ☉ Beckenbodentraining 13
- ☉ Beckenboden-Auffrischung 14
- ☉ Wohltaten für den Rücken 15
- ☉ Move On 16
- ☉ Wirbelsäulengymnastik/Pilates 17
- ☉ Funktionsgymnastik im Zirkel 18
- ☉ Nordic-Walking in the morning 19
- ☉ Nordic-Walking Abendkurse 20
- ☉ Nordic-Walking für Fortgeschrittene 21
- ☉ Skiken 22
- ☉ Walking-Treffs und Lauf-Treffs 23
- ☉ Badminton-Treff 25
- ☉ Offener Tanztreff 26
- ☉ Biker-Treff (Kinder und Junggebliebene) 27
- ☉ Ball-Intensiv (Kinder und Jugendliche) 28
- ☉ BiB-Sport-Show-Training (Kinder) 29
- ☉ Kids in action (Psychomotorik, 3 -5 Jahre) 30
- ☉ Waldkinder (5 - 7 und 8 - 10 Jahre) 31

RÜCKBLICK

🕒 135 Teilnehmer beim diesjährigen Triathlon

Selbst Petrus feierte unseren "Jubiläums-Triathlon", den wir dieses Jahr bereits zum 5. Mal gemeinsam mit dem Schwimmbadverein ausrichteten. Der einzige schöne Tag innerhalb von Wochen fiel ausgerechnet auf diesen Sonntag!

Wie jedes Jahr herrschte eine entspannte familiäre Atmosphäre, während zunehmend ambitioniertere SportlerInnen aus dem Darmstädter Umland dem Streckenrekord von einer halben Stunde nachjagten. Nicht minder engagiert waren die Kinder und Jugendlichen, obwohl es bei den Kindern aus Sicherheitsgründen nicht mal eine Zeitmessung gibt. Dennoch gaben sie alles, und so wurde auch jedes Kind mit einer wunderschönen Goldmedaille belohnt.

Da der Triathlon nicht ohne Grund von den „Bergsträsslern“ inzwischen (beinahe liebevoll) „Mini-Ironman in den Bergen“ genannt wird, haben wir uns für die "echten" FreizeitsportlerInnen diesmal etwas Neues einfallen lassen: bei der Fun-Staffel konnten 3-er Teams antreten, wobei jede Person nur eine Disziplin übernehmen musste. Das einzige Kriterium war, dass die Teams als solche erkennbar sein sollten. Als Preise lockten ein Wanderpokal für das schnellste Team, ein Essensgutschein für die phantasievollste Gruppe (Zuschauerwertung) und ein weiterer Essensgutschein, der unter den teilnehmenden

RÜCKBLICK

Staffeln verlost wurde. Und an Kreativität ließen es die Teams nicht mangeln. Schon die Namen waren aussagekräftig und vielversprechend. Bei den Ober-Beerbachern gab bzw. gibt es z.B. Alberts Qietscheenten (alle vom Einstein-Ring), Dinos, Drecksäcke, Drei Engel für Charlie, Langweiler, Elfen, Grüne Hosen (die dann aber grüne Hemden trugen), Mondayrunners (BiB-Lauftreff), Schlafmützen und als reine Familienstaffeln die „Legoracers“ und die „Bunnies in Bewegung (BiB)“. Und wer verbirgt sich wohl hinter „BlaKeLaLu“ ?



Das schnellste Team - die Gezeichneten - kam von „außerhalb“. Es hatte sich ganz kurzentschlossen angemeldet und trug als einzige Gemeinsamkeit die verschwitzten Startnummernreste vom eigentlichen Triathlon am Arm.

Unsere „Funnigsten“ waren die Mondayrunners (Helden in weißen Strumpfhosen, roten Spitzenschlüpfern und kurzen Ballettröckchen). Sie hatten eine Stimme Vorsprung vor den niedlichen „Bunnies in Bewegung“ (einer Mischung aus Playmate und Bugs Bunny).

RÜCKBLICK



Besonders stolz sind wir auch auf unser jüngstes (Gesamalter ca.45 Jahre) und ältestes (Gesamalter ca. 201 Jahre) Team!

Das ganze Spektakel wäre natürlich nicht ohne unsere vielen Helfer möglich gewesen, denen wir hier noch einmal herzlichst danken wollen. Ebenso bedanken wir uns beim Schwimmbadverein für die - wie jedes Jahr - hervorragende Kooperation und Verköstigung.

Und schließlich möchten wir uns auch nochmals bei unseren Sponsoren bedanken: den Gaststätten **Waldeslust** und **%-Hannes**, dem **Schuhhaus Lang** und der Firma **Merck KGaA**.

Die einzelnen Triathlonzeiten können im Internet unter „www.beerbach-in-bewegung.de“ eingesehen werden.

RÜCKBLICK

☉ Paddelfreizeit

An Himmelfahrt fand die Paddelfreizeit an der Jagst statt. Den Teilnehmern hat es ausgesprochen gut gefallen. Bei schönstem Sonnenschein wurden mehrere Touren mit Canadiern und Kajaks unternommen.



Ansonsten waren die Teilnehmer zu Fuß und mit Fahrrädern und Skikes im schönen Jagsttal unterwegs. Ringtennis und Federball kamen ebenfalls nicht zu kurz. Das Küchenteam und unser Grillmeister Heiner haben auch niemanden Hunger leiden lassen. Das Lagerfeuer brannte fast ununterbrochen und die Nächte am Feuer waren lang.

AUSBLICK

🌀 Neue Angebote

Grundkurs Acrylmalen

Für diesen Kurs konnten wir einen begabten italienischen Künstler gewinnen, der in zwei Stufen an die künstlerische Gestaltung mit Acrylfarben heranführen möchte und neben vielseitiger praktischer Erfahrung je nach Wunsch auch reichlich kunsthistorisches Wissen einbringen kann.

Beckenbodentraining

Vielen ist der Beckenboden eine recht unbekannte Körperregion. Mit kleinen, leicht anwendbaren Übungen soll der Beckenboden erspürt, gekräftigt und entspannt werden. Ein starker Beckenboden kann vielen gesundheitlichen Problemen vorbeugen oder sie lindern, z.B. Senkungsbeschwerden und Inkontinenzproblemen. Zudem wirken Becken und Beckenboden daran mit, mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen, den Rücken zu stärken, den Kopf frei zu tragen und ein Gefühl für die eigene Mitte zu entwickeln.

Beckenboden für "Fortgeschrittene"

Wer kennt das nicht: Man hat etwas gelernt, weiß wie wichtig es ist, übt das Gelernte auch fleißig und mit der Zeit wird das Üben immer weniger und schließlich ist es ganz eingeschlafen. Dem soll dieser Kurs vorbeugen, es soll wieder allen, die schon einmal einen Beckenboden-Kurs gemacht haben, wieder einiges (vielleicht auch Neues) aus der Theorie in Erinnerung gebracht werden. Die verschiedensten Übungen werden den Beckenboden wieder mehr ins Bewusstsein rücken und helfen, ihn auch ins Alltagsleben zu integrieren.

AUSBLICK

Bikertreff für Kinder und Jugendliche ab 10

Nachdem die Burgen-Ralley so ein großer Erfolg war, wollen wir jetzt unsere nähere Umgebung mit dem Mountain-Bike erkunden. Und welche Jahreszeit eignet sich da besser als der Spätsommer!

Ball-Intensiv für Kinder und Jugendliche ab 10

Auch dieses Jahr überbrücken wir die dunkle Jahreszeit mit abwechslungsreichen Trainingsformen, um mehr Ballgefühl und Orientierung in Mannschaftsspielen zu entwickeln.

Waldkinder für Kinder von 5 -7 und 8 - 10 Jahren

Wir freuen uns, dass wir wieder eine Waldkindergruppe anbieten können. Heidi Ruppersberg ist Grundschul- und Montessori-pädagogin. Sie liebt die Natur und kann dies den Kindern auf spielerische und einfühlsame Art nahe bringen.

Aus Anlass des 5-jährigen Jubiläums wird dieser Kurs von BiB „gesponsert“, d.h. er wird kostenlos angeboten. Wer angemeldet ist oder einfach nur spontanes Interesse hat, kann gerne am 1.

September zum Dorfblickhäuschen kommen. Um 14 Uhr findet dort das Vortreffen für die 5 bis 7-Jährigen und um 15 Uhr für die 8 bis 10-jährigen Kinder statt. Es wird jeweils eine kleine Kennenlernwanderung unternommen.

Training für die BiB-Sport-Show

Zur diesjährigen Weihnachtsfeier, bei der wir auch unser 5-jähriges Jubiläum feiern wollen, soll es unter anderem eine Sportshow der Kinder geben. Jedes Kind hat seine eigenen Fähigkeiten. Diese sollen für die Feier so vertieft werden, dass eigene Kunststücke entstehen.

AUSBLICK

Offener Tanztreff

Wie wir wissen, gibt es eine Menge tanzbegeisterter Paare in unserer Gemeinde. Deshalb wollen wir gerne einen Tanztreff (ohne Anleitung!) einführen. Anfänger wie Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen, zu altbekannten Melodien standard- und latein-amerikanisch tanzend durch die Bürgerhalle zu gleiten.

☉ **Adventsfeier**

Alle Mitglieder und Kursleiter sind ganz herzlich zu unserer Adventsfeier am Freitag, den 30. November eingeladen. Sie findet ab 18 Uhr im Raum Rottmannsdorf und in der Bürgerhalle statt.

Hinsichtlich des besonderen Programmes zum 5-jährigen Jubiläum dürft Ihr Euch überraschen lassen. Wichtig ist nur, dass alle Kinder Hallenschuhe für die Kegelbahn tragen.



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

Bitte tragt den Termin gleich in Euren Kalender ein.

Wir freuen uns auf Euch.

Bernd, Dani, Daniela, Grete und Udo

Diabetes

Diabetes wird immer mehr zu einer Volkskrankheit. Sie ist mit Abstand die häufigste Stoffwechselkrankheit überhaupt. Durch die zunehmende Altersentwicklung und den veränderten Lebensstil (zu reichliche und fette Ernährung, zunehmende Inaktivität) der Bevölkerung wird Diabetes sogar eher noch zunehmen. Je früher ein Diabetes erkannt wird, desto geringer fallen die Folgeschäden aus. Viele Menschen können mit einer entsprechenden Behandlung so gut wie gesund leben.

Bei Diabetikern ist das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, doppelt so hoch wie bei Nicht-Diabetikern. Um vorzubeugen und sich vor Folgeschäden zu schützen, sollte jeder sein individuelles Risiko bestimmen. Mit dem Test FINDRISK- benannt nach seinem finnischen Vorbild - geht das ganz leicht anhand von acht Fragen. Alle Männer und Frauen ab 45 Jahren sollten anhand dieses Tests ihr persönliches Risiko ermitteln, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes Typ II zu erkranken.

Test: www.diabetes-risiko.de

Die Chancen, einen erkannten Diabetes oder ein erhöhtes Diabetes-Risiko in den Griff zu bekommen sind groß, eigentlich ist es ganz einfach und doch so schwierig: Man muss sein Leben ändern, beispielsweise fünf Prozent seines Körpergewichts reduzieren, weniger tierische Fette und mehr Ballaststoffe, Gemüse und Obst essen. Auch die Bewegung spielt eine Rolle, so gelten etwa 150 Minuten flottes Spaziergehen pro Woche als präventiv wirksam.

Die Zahl der Diabetiker in Deutschland wird nach Aussage von Diabetologen ansteigen. Bereits heute sind mehr als zehn Prozent der Bevölkerung zuckerkrank, diese Zahl wird voraussichtlich bis zum Jahr 2025 dramatisch zunehmen.

Laut Prof. Rüdiger Landgraf, Vorsitzender der deutschen Diabetes-Stiftung, wird auch die Zahl der betroffenen Kinder und jungen Erwachsenen ansteigen. "Übergewicht ist die schlechteste Hypothek, die Eltern ihren Kindern mit auf den Weg geben können", mahnt Landgraf.

KUNST UND GESTALTUNG



Grundkurs Acrylmalen

Neu

Erste Stufe mit Bleistift (1 Std/Woche):

Zeichnung von Landschaften oder Stillleben mit Einführung in die Schattierungstechnik - auf Wunsch auch in freier Natur („plein-air“)

Zweite Stufe mit Acrylfarben (zweistündig):

Je nach Wunsch können eigene Ideen umgesetzt oder alte Maler kopiert werden, um die Entstehung der Kunstwerke zu verstehen und einen kleinen Exkurs in die Kunstgeschichte zu machen.

Material (bitte mitbringen):

Skizzenblock Din-A-3, Bleistifte (2B, HB, 2H)
Acryl-Malblock (30x40 cm), Naturborstenpinsel (ab 06), runde Synthetikpinsel (00,01,02), Acrylfarben, Spritzflasche (250 ml), Malkarton

Termine: Sonntags 10 bis 11 bzw. 12 Uhr
oder Dienstags 18-19 bzw. 20 Uhr
1. Stufe: 7 mal ab 21./26. August
2. Stufe: 8 mal ab 23./28. Oktober

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €25/€56 (1./2. Stufe, Mitglieder)
€33/€73 (1./2. Stufe, Nichtmitglieder)

Kursleiter: Nunzio Lonigro (bitte anmelden!!!)

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
 15 mal ab 22. August

Ort: Albert-Einstein-Ring 13

Kosten: €52 (Mitglieder)
 €68 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Sylvie Winter

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☺ **Beckenbodentraining (nach Tanzberger-Konzept) ***Neu*****

Beckenbodenerkrankungen und Inkontinenz stellen ein häufiges Problem bei Frauen aller Altersgruppen dar; sie können das Leben der Betroffenen erheblich einschränken. Dieser Kurs wendet sich sowohl an junge Frauen nach Geburten als auch an ältere Frauen, die schon jahrelang unter "Blasenschwäche" bzw. unfreiwilligem Harn- oder Stuhlverlust leiden. Die Physiotherapeutin R. Tanzberger entwickelte ein erfolgreiches Konzept, das den Beckenboden nicht isoliert, sondern als Teil der aufrichtenden Muskelgruppen begreift. Der Beckenboden trainiert sich im Normalfall selbst, und zwar durch die richtige Atmung, die aufrechte Haltung und das richtige Trink- und Entleerungsverhalten. Geburten, Beckenbodensenkungen und andere Gründe können dazu führen, dass der Beckenboden seine Funktion einbüßt. Wir werden in diesem Kurs Wissenswertes über unseren Körper erfahren und funktionelle Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen durchführen. Ziel ist es, den Beckenboden wieder in sein System zu integrieren, so dass er sich durch die Alltagsreize sozusagen selbst trainiert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug

Termin: Mittwochs 10:15 - 11:45 Uhr
 und/oder 17:30 - 19:00 Uhr
 6 mal ab 22. August

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €22 (Mitglieder)
 €29 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

Beckenboden-"Anfängern" wird empfohlen, den Auffrischkurs gleich im Anschluß zu belegen

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🌀 Beckenboden-Auffrischung *****Neu*****

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit dem Beckenboden gemacht haben. Meist lässt die tägliche Disziplin bei den BeBo-Übungen mit der Zeit nach, mit dem Ergebnis, dass alte Beschwerden wieder auftauchen oder der erworbene Grundtonus des Beckenbodens wieder verloren geht. Durch das Füllen von theoretischen Lücken, Übungen zur vertieften Körperwahrnehmung und Entspannung, Bewegungsformen zur Kräftigung des Beckenbodens, zur Körperstabilisierung und Haltungsschulung soll der Beckenboden wieder verstärkt ins Bewusstsein gerückt werden

Termin: Mittwochs 10:15 - 11:15 Uhr
 und/oder 18:00 - 19:00 Uhr
 6 mal ab 7. November

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €15 (Mitglieder)
 €19 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☺ Wohltaten für den Rücken (Wirbelsäulengymnastik)

Dieser Kurs ermuntert uns zu einem bewussteren Umgang mit unserem Rücken. Es ist nicht schwer, es unserem Rücken leichter zu machen!

Wahrnehmungsübungen helfen uns, ein Gefühl für unsere Haltung zu entwickeln, mit funktioneller Gymnastik mobilisieren, dehnen und stärken wir unseren Rücken.

Wir sprechen auch über die Ursachen von Rückenbeschwerden und über Möglichkeiten zur Vorbeugung und Linderung.

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

Termin: Mittwochs 9 - 10 Uhr
15 mal ab 22. August

Ort: evang. Gemeindehaus

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

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

● Move On (Kräftigungs- und Stabilitätstraining für den Rücken)

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
 13 mal ab 21. August

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €49 (Mitglieder)
 €64 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ **Wirbelsäulengymnastik / Rumpfkraftigung nach Pilates**

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

Die vielfältigen funktionsgymnastischen Übungen kräftigen insbesondere die Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur. Außerdem mobilisieren sie die Gelenke (einschließlich der Wirbelsäule), und sie fördern die koordinativen Fähigkeiten. Am Schluss der Stunde nehmen wir uns auch immer ausreichend Zeit für Dehnungs- bzw. Entspannungsübungen.

Ziel des 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 Bürgerhalle

Dienstags 20:00-21:00 Uhr Bürgerhalle

Donnerstags 20:30-21:30 Uhr Gemeindehaus

jeweils 16 mal ab 21. bzw. 23. August

Kosten: €40 (Mitglieder)

€52 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann



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
16 mal ab 23. August

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €60 (Mitglieder)
€78 (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

10 mal ab 27. August

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: €31 (Mitglieder)

€40 (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 21.08.2007 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
 Freitags um 18:30 - 20 Uhr
 jeweils 10 mal ab 21./24. Aug.

Ort: Schwimmbad Ober-Beerbach

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

Kursleiter: Peter Plößer und Wibke Schrader

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Nordic-Walking für Fortgeschrittene

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 der Übungseinheiten individuell auf den Trainingsstand der Teilnehmer eingegangen wird.

Neuerdings wird auch **Nordic Defence**, eine Form der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, die von 2 Polizisten entwickelt wurde und aus wenigen aber effektiven Techniken besteht, in den laufenden Kurs mit eingebaut.

Weitere Infos erhaltet Ihr auf www.nw-u-skiken.de und 06257-83894.

Termin: Samstags um 15 Uhr bzw. 10 Uhr
10 mal ab 25. August

Ort: Schwimmbad Ober-Beerbach

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

Kursleiter: Peter Plößer und Wibke Schrader

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Skiken

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 findet rund ums Christian Stock Stadion statt. Die Teilnehmerzahl ist zunächst auf 4 Personen begrenzt. Weitere Infos zu Skiken erhaltet Ihr auf meiner Homepage und bei www.skike.com .

Wer Interesse hat, meldet sich bitte zwecks einer Terminvereinbarung.



Termin/Ort: nach Vereinbarung

Kosten: Schnupperkurs (1 Std): € 15

Kompaktkurs (4 Std): € 60

(bei vorheriger Teilnahme am Schnupperkurs: € 50)

jeweils incl. Skikes und Stöcken

Kursleiter: 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.

Dauer: jeweils ca. 1 Stunde

Kosten: keine

☉ Walking (ohne Stöcke)

Donnerstags 17 Uhr an der Bürgerhalle
(Neueinsteiger bitte anmelden ☎ 85960/86744)

☉ Nordic Walking (mit Peter oder Wibke)

Donnerstags 17:15 Uhr am Hof Grünau

Donnerstags 18:30 Uhr am Schwimmbad

Dienstags 15 Uhr an der Bürgerhalle, ohne Leitung



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Lauf-Treffs

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. 9 km, L7 mit ca. 7 km usw.



Termine:

Montags 18:30 Uhr an der Bürgerhalle

mit Bernd Morauf (☎ 85050) (L9)

mit Dani Ludwig (☎ 86744) (L7)

Mittwochs 7:40 Uhr Bushaltestelle Steigerts

mit Daniela Ackermann (L7)

(anfangs bitte anmelden ☎ 944144)

Dauer: jeweils ca. 1 Stunde

Kosten: keine

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

Betreuerin: Bettina Pédurand

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Offener Tanztreff

Neu

Wie wir wissen, gibt es eine Menge tanzbegeisterter Paare in unserer Gemeinde. Deshalb wollen wir gerne einen Tanztreff (ohne Anleitung!) einführen. Dieser soll am 3. 9. 07 beginnen und zunächst bis zu den Herbstferien alle 14 Tage montags um 21.00 Uhr stattfinden. Anfänger wie Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen, zu altbekannten Melodien standard- und latein-amerikanisch tanzend durch die Bürgerhalle zu gleiten.

Der besseren Planung wegen ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich: Mögliche Terminverschiebungen- oder ausfälle können so rechtzeitig bekannt gemacht werden.

Die hoffentlich zahlreichen Tanzwilligen sollten sich bitte frühzeitig bei Antje Lauer-Loch (Antje64342@freenet.de; 06257-81602) melden.

Termin: Montags 21 Uhr
 3 mal ab 3. September
Ort: Bürgerhalle
Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos
Betreuerin: Antje Lauer-Loch

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🌀 **Biker-Treff** *****Neu*****

für Kinder ab 10, Jugendliche und Junggebliebene

Noch wollen wir den Spätsommer nutzen und mit den Mountainbikes die nähere Umgebung erkunden. Die Touren sind fast ausschließlich auf Forst- und Wanderwegen und dauern zwischen 1 und 2 Stunden.

Die Mitfahrt ist nur mit Helm möglich, etwas zum Trinken und ein wenig Brotzeit für's Püuschen unterwegs kann mitgenommen werden.

Termin: Donnerstags 17 Uhr
 6 mal ab 23. August
Ort: Im Berggarten 7
Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos
Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT



Ball-Intensiv

Neu

für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Fast alle Ballsportarten verfügen über gemeinsame Elemente: Die Spieler müssen sich in der Situation des jeweiligen Spieles einen Überblick verschaffen und sich orientieren können und sie müssen über koordinative Fähigkeiten verfügen, um auf die Vielfalt der Anforderungen in einem Spiel zu reagieren. Und schließlich sollten die Spieler über Technikbausteine verfügen, die sie situationsangemessen verwenden können.

Hier geht es darum, mit den Kindern die einzelnen Komponenten der Ballspiele herauszuarbeiten. Dadurch verfügen sie über eine spielerische Basis, die sie später bei allen Ballsportarten anwenden können.

Termin: Donnerstags 17 - 18 Uhr

6 mal ab 8. November

Treffpunkt: Bürgerhalle

Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🌀 Training für die BiB-Sportshow (Kinder) ***Neu***

Da unsere Weihnachtsfeier dieses Jahr auch eine 5-Jahres-Jubiläumsfeier sein wird, wollen wir mit den Kindern, die dazu Lust haben, eine Sportshow aufführen. Gemeinsam wollen wir überlegen, wie diese Show aussehen soll, wer was kann und aufführen möchte und dafür trainieren. So kann jeder seine Fähigkeiten einbringen und ausbauen.

Termin: Freitags 14:15 - 15:15 Uhr
 9 mal ab 24. August

Treffpunkt: Bürgerhalle

Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Kids in action (psychomotorisches Kinderturnen)

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 ursprünglichste 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 eigne Fähigkeiten gestärkt werden. Die motorische und geistige Entwicklung erfährt, ohne Leistungsdruck, eine ganz besondere Qualität.

Termin: Donnerstags 15 - 16 Uhr

16 mal ab 23. August

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 32 (Mitglieder)

€ 42 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Herdel

- ☉ **Waldkinder sind dem Herbst mit allen Sinnen auf der Spur** (für Kinder von 5 bis 7 Jahren)

Zuhause sein in der Natur - die Natur als meinen innigsten Freund erleben -

Beobachten entdecken staunen !!!!

Weiche, duftende Walderde riechen und fühlen
strahlend, bunte Blätter sehen krabbelnde Käfer
unter der Rinde entdecken rauschenden Wind in
den Bäumen hören Früchte des Waldes schmecken
.... verstecken wie ein Igel - balancieren wie ein
Eichhörnchen - singen wie die Vögel - voller Kraft stark
verwurzelt sein wie ein großer Baum. Ganz Kind sein:
**leicht, verspielt, lachend, neugierig, fasziniert,
experimentier-freudig, spontan.** Sich miteinander voller
Freude und Spaß wohlfühlen - zur Ruhe kommen - bei
sich ankommen.

Termin: Dienstags 15 - 17 Uhr
 16 mal ab 4. September

Treffpunkt: Dorfblickhäuschen, Ober-Beerbach

Kosten: ~~€48 Mitglieder, €62 Nichtmitglieder~~
 €0 für alle zum Jubiläum

Teilnehmerzahl: max. 9 Kinder → bitte anmelden!!!

Vortreffen: 1.9.07 15-16 Uhr, Dorfblickhäuschen

Kursleiterin: Heidi Ruppertsberg

- ☉ **Hallo Waldkind! Kommst Du mit die Natur erforschen?** (für Kinder von 8 bis 10 Jahren)

Stell dir vor , Du findest in der Natur Deinen besten Freund und fühlst Dich dort ganz zu Hause. Lass uns

beobachten entdecken staunen !!!!

Fühlst Du schon das nasse, weiche Moos? Riechst Du den Kiefernbaum? Hörst Du den Schrei eines Raben?.... das Geheimnis einer kleinen Höhle in der Erde

Abenteuer! Wir werden zu Waldbewohnern: Fliegen wie ein Vogel - machen Musik wie ein Specht - hören wie eine Fledermaus - sehen scharf wie ein Bussard - bauen Höhle und Nest - lauschen Waldgeschichten. Umarme einen großen starken Baum. Wird er Dein bester Freund ?! Spiel mit uns was uns allen gerade Spaß macht. Bist Du auch neugierig? Was gibt es gerade Spannendes zu entdecken?

Termin: **Montags 15 - 17 Uhr**
 16 mal ab 3. September

Treffpunkt: **Dorfblickhäuschen, Ober-Beerbach**

Kosten: ~~€48 Mitglieder, €62 Nichtmitglieder~~
 €0 für alle zum Jubiläum

Teilnehmerzahl: **max. 10 Kinder → bitte anmelden!**

Vortreffen: **1.9.07 14-15 Uhr, Dorfblickhäuschen**

Kursleiterin: **Heidi Ruppertsberg**

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.

Fachübungsleiterschein-C: „Fitness u. Gesundheit“,
Übungsleiterscheine-P : „Haltung und Bewegung“ und
„Herz-Kreislauf-Training“

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



☉ 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 langjährige Erfahrungen als Übungsleiterin im Kinderturnen." Lizenz: Übungsleiter für Breitensport /Kinder und Jugendliche (Trainer C) des DSB.

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



UNSERE KURSLEITER

☉ Daniela Ludwig

"Ich treibe selbst gern Sport, v.a. im Freien: Laufen, Radfahren, Wandern, Ski- und Langlauf. Meine Erfahrung, wie positiv sich Bewegung auf das Wohlbefinden auswirkt, möchte ich gerne mit anderen teilen."

Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Zusatzqualifikationen in Elementarem Tanz und Entspannungstechniken.

Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel. 06257/86744

mail: dani-ralf.ludwig@t-online.de



☉ Bernd Morauf

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

Ober-Beerbach

Im Berggarten 17a

Tel. 06257/85050

mail: mail@morauf.de



UNSERE KURSLEITER

☉ **Nunzio Lonigro**

Bis 1975 besuchte ich die Kunstakademie in Bari und erlernte dort den einmaligen Stil der Kombination aus Italienischer und Renaissance Malerei. In meinen Kunstwerken - vielfach auch Wand- und Deckengemälde - bringe ich besonders gern mein sensibles Gespür für die Natur zum Ausdruck. Meine vielfältigen künstlerischen Erfahrungen sammelte ich vor allem in Italien, England und Deutschland. Seit 1991 wohne und arbeite ich in Darmstadt.

Darmstadt
Dieburger Str. 18
Tel. 0160/93362638



☉ **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

☉ Peter Plößer

"Als Ober-Beerbacher Ureinwohner bewege ich mich seit einigen Jahren sehr gerne in unserer schönen Umgebung. Das hat den Vorteil, dass ich meinen Körper so nach und nach in Schwung bringe und auch meinen Umfang reduziere.

Mittlerweile habe ich eine Ausbildung als Nordic-Walking-Trainer, als Skike-Trainer und nach eintägiger Ausbildung auch als Nordic-Defence-Trainer.

Meine Kenntnisse möchte ich gerne auch anderen Mitbürgern übermitteln. Wenn man anfängt, ein regelmäßiges Training durchzuführen, merkt man sehr schnell, wie sich der Körper verändert und dass man sich dann viel besser fühlt. Auf vorhandene Beschwerden wie z.B. durch Arthrose, Bandscheibenprobleme, Herz-Kreislauf Probleme oder Übergewicht kann im Training eingegangen werden. Für den Einstieg in ein „bewegteres“ Leben ist Nordic Walking eine ideale Sportart, die von fast jedem mit geringem finanziellen Aufwand betrieben werden kann.

Ausführlichere Infos findet Ihr auf meiner Homepage."

Ober-Beerbach
Ernsthöfer Str. 34
Tel. 06257/83894
mail: peter.ploesser@online.de
www.nw-u-skiken.de



UNSERE KURSLEITER

☉ Heidi Ruppertsberg

- freut sich selbst immer wieder wie ein Kind über die kleinen großen Wunder in der Natur und berührt Kinder tief in ihrem Herzen,

- hat die Gabe jedes Kind mit seiner Einzigartigkeit zu sehen und seine Entfaltung zu unterstützen und zu stärken.

Ganzheitlich orientierte Pädagogin, Montessori-Diplom, 20 Jahre als Grundschullehrerin gearbeitet, Sportlehrerin mit Weiterbildung in Psychomotorik.

Tel. 0157/76819176

mail: heidi.ruppertsberg@web.de



☉ 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. 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 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
Daniela Ackermann	Am Kuchenpfad 9 Jugenheim e-mail: ackermanndj@aol.com	Tel. 944144
Grete Ruff	Im Berggarten 13 Ober-Beerbach e-mail: grete.ruff@web.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 _____

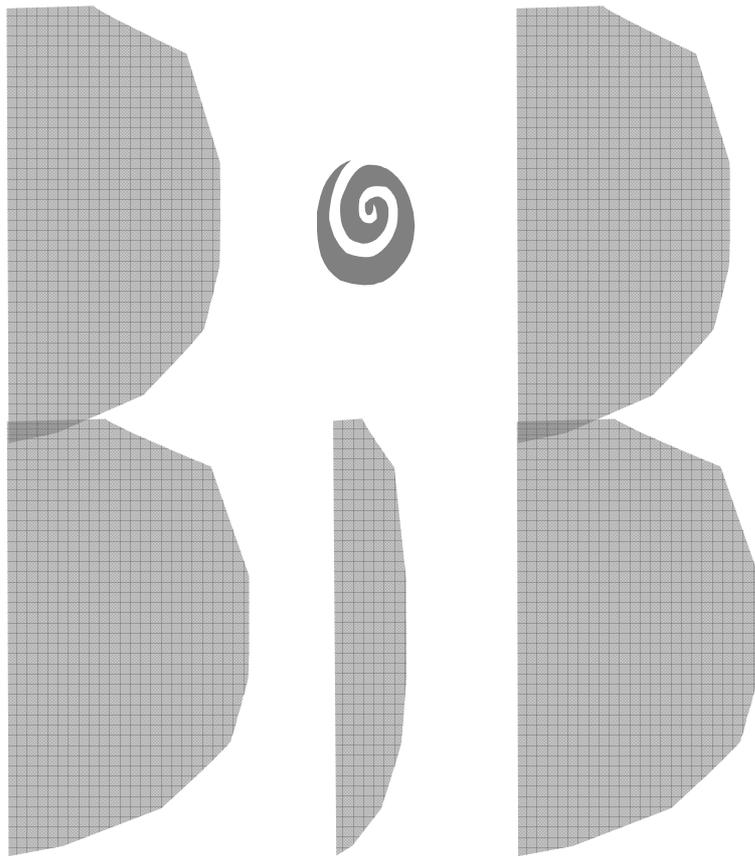
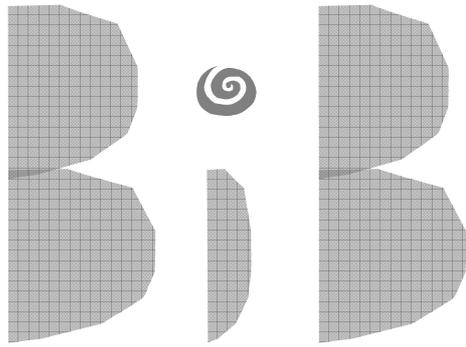
Kontoinhaber/in: _____

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

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

BiB Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:40			Lauftreff			
8:45	N-Walking					
9:00		Move On	Wohltaten für den Rücken			
10:00						Nordic Walking
10:15			Becken- boden			
14:15					Sport- show	
15:00	Waldkinder	Waldkinder N-Walking		Kids in action		Nordic Walking
17:00				Walking Bikertreff BallIntensiv		
17:15				N-Walking		
17:30			Becken- boden			
18:00		Acrylmalen	Becken- boden	Nordic Walking		
18:30	Lauftreff Walking	Nordic Walking			Nordic Walking	
18:45		Pilates		Funktions- gymnastik		
19:30			Frankreich			
20:00		Pilates				
20:30				Pilates		
21:00	Tanztreff	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