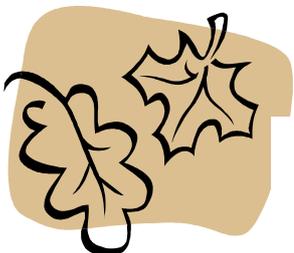
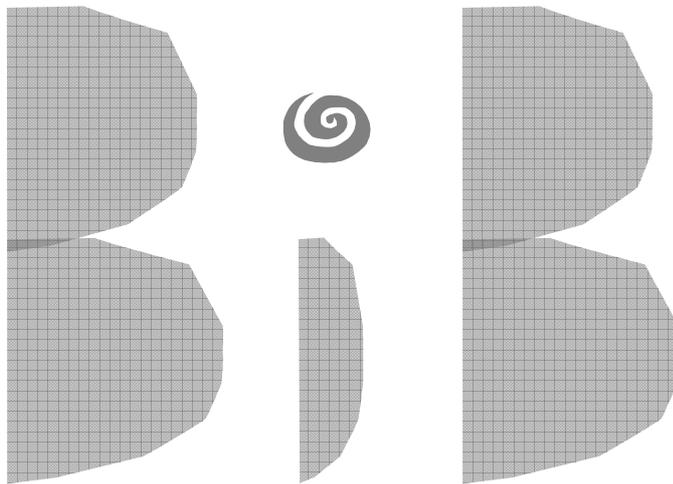


NEU:

Vortragsreihe Gesundheit  
Kreativkurse für Kinder  
Sturzprävention  
Rückengesundheit

**B**eerbach in **B**

**e**  
**w**  
**e**  
**g**  
**u**  
**n**  
**g**



**Herbst/Winter 2008**



# Unsere Angebote im Überblick

## 04. August - 19. Dezember 2008

### MUSISCHES

- ☉ Musikalische Früherziehung 14

### BILDUNG

- ☉ Frankreich so nah 15

### KUNST UND GESTALTUNG

- ☉ Kreativkurse für Kinder 16-19
  - Speckstein 17
  - Töpfern 18
  - Malen mit Acrylfarben 19

### BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- ☉ Vortragsreihe Gesundheit 20-22
  - Sturzprophylaxe 20
  - Homöopathie für unsere Tiere 21
  - Nahrungsmittelunverträglichkeiten 22

☺ Wohlfühl-Entspannung	23
☺ Rückengesundheit	24
☺ Wohltaten für den Rücken	25
☺ Sturzprävention	26
☺ Move On	27
☺ Wirbelsäulengymnastik / Pilates	28
☺ Funktionsgymnastik im Zirkel	29
☺ Nordic-Walking in the Morning	30
☺ Nordic-Walking: Anfängerkurs	31
☺ Nordic-Walking: Fortgeschrittenenkurs	32
☺ Nordic-Walking: längere Touren	33
☺ Walking-Treffs	34/35
☺ Lauf-Treffs	36
☺ Badminton-Treff für Erwachsene	37
☺ Offener Tanztreff + Tanzkurs	38

## FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

☺ Kids in action (Psychomotorik, 3 - 5 Jahre)	39
☺ Bewegungsförderung (5 - 9 Jahre)	40
☺ Waldkinder (5 - 8 Jahre)	41
☺ Badminton für Jugendliche	42

## REHASPORT

☺ Hüftsportgruppe	43
-------------------	----

## RÜCKBLICK

### 🏆 Heinz-Lindner-Preis für BiB!

Eigentlich haben wir es schon immer geahnt: wir sind zwar ein kleiner, aber ein feiner Verein. Nun ist es amtlich: BiB hat den diesjährigen Heinz-Lindner-Preis gewonnen. Mit dem in diesem Jahr zum 28. Mal ausgeschriebenen Heinz-Lindner-Preis werden Sportvereine ausgezeichnet, die sich über den allgemeinen Vereinsalltag hinaus in besonderem Maße für den Breitensport engagieren. Für den renommierten Preis, der vom Landessportbund Hessen zu Ehren seines 1. Vorsitzenden ins Leben gerufen worden war, hatten sich in diesem Jahr 46 Sportvereine - eine Rekordbeteiligung - beworben. Insgesamt wurden 9500 Euro an acht Vereine ausgeschüttet. Bewerben konnten sich alle im Landessportbund organisierten Vereine in drei unterschiedlichen Kategorien. Je nach Vereinsgröße mussten die Bewerber bis zu sieben vorgegebene Kriterien erfüllen, wobei besondere Angebote für den Gesundheits- und Familiensport im Vordergrund standen. Und da konnten wir natürlich punkten und erhielten einen Scheck für die Vereinskasse von 1000 Euro!!

## RÜCKBLICK

Ein Preis, den wir uns alle verdient haben, denn unser engagiertes Vereinsleben wäre ohne die aktive und oft auch begeisterte Mitarbeit unserer Mitglieder nicht möglich!



BiB-Vorstand bei der Preisverleihung

## 6. Beerbach - Triathlon 2008

Wie bereits in den vergangenen Jahren hatten wir auch dieses Mal wieder Glück mit dem Wetter. Kurz vorher hatte es merklich abgekühlt, doch pünktlich zum Triathlon schien die Sonne. Vermutlich durch die Vorverlegung der Veranstaltung (wegen der frühen Ferien) waren diesmal weniger Teilnehmer am Start, was der gewohnt schönen und entspannten Atmosphäre keinerlei Abbruch tat. Vor allem die bunte Mischung machte Freude: die Kinder gaben wieder alles, bei den Männern entbrannte ein heißes Rennen um die 30-Minuten-Marke, und neben den zwei durchtrainierten Siegerinnen war bei den Frauen auch unsere ursprüngliche Zielgruppe vertreten: Zwei Damen starteten quietschvergnügt mit Banane und weiteren Überlebensrationen im Fahrradkorbchen, ganz nach dem Motto „dabei sein ist alles“. Die Fun-Staffeln machten wieder ihrem Namen alle Ehre, vor allem der Publikumsliebbling, das „Jägermeister-Winterteam“: manch Wanderer wird sich über Läufer und Radfahrer in Badehose und Skistiefeln gewundert haben. Und Lothar wird uns mit seinen tapferen mit Skistiefeln geschwommenen Bahnen in Erinnerung bleiben.

Unserer Dank gilt allen unseren Helfern und Sponsoren (die Gaststätten Waldeslust und %-Hannes, Gemeinde Seeheim, Firma Merck, Mitchell und das Schuhhaus Lang), ohne die unsere Veranstaltung nicht möglich wäre. Auch dem Schwimmbadverein ein großes Danke für die gute Zusammenarbeit!

## AUSBLICK

### 📍 Neue Angebote

#### Vortragsreihe Gesundheit

Den Herbst wollen wir für eine Vortragsreihe nutzen, die gesundheitliche Themen in den Vordergrund stellt. Dabei nähern sich die Referentinnen der Gesundheit aus ganz verschiedenen Richtungen: so geht es einmal um die **Gesundheit unserer Tiere** (Susanne Kellner ist Tier-Heilpraktikerin), um unsere eigene Gesundheit in Bezug auf **Nahrungsmittelunverträglichkeiten** (Anette Löw, Heilpraktikerin) und wie wir gesund bleiben können, indem wir im Altersprozess **Stürze vermeiden** (Dani Ludwig, Sportwissenschaftlerin).

#### Wohlfühl-Entspannung in der Vorweihnachtszeit

Gerade in der Vorweihnachtszeit sind Momente der Ruhe besonders wohltuend. Die verschiedenen Entspannungsübungen führen zu einem verbesserten Körperbewusstsein und einem „wohligen“ Gefühl.

# AUSBLICK

## Rückengesundheit

Dieser Kurs richtet sich vor allem an bisher inaktive Personen, die an Rückenschmerzen leiden. Vor allem unspezifische Rückenschmerzen lassen sich durch Aktivitäten, die Veränderung der Einstellung und vor allem durch regelmäßige Bewegung gut beeinflussen.

## Sturzprävention

Allein die Datenlage zeigt, wie immens wichtig eine effektive Sturzprophylaxe ist: rein statistisch stürzt jede(r) Dritte der über 65-jährigen und jede(r) Zweite der über 80-jährigen einmal im Jahr, zum Teil mit schweren Verletzungen. Wissenschaftlich bewiesen ist allerdings, dass man einen Sturz nicht als normales Schicksal im Alterungsprozess sehen muss, sondern dass man aktiv das Risiko von Stürzen vermindern kann.

## AUSBLICK

### Kreativkurse für Kinder:

#### **Kooperation BiB / Werkstatt Sonne e.V.**

Wir freuen uns ganz besonders, dass ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung gegangen ist: Wieder etwas mehr aus dem gestalterisch-kreativen Bereich anbieten zu können. So haben wir die Fühler ausgestreckt und mit der Werkstatt Sonne einen überaus kompetenten und engagierten Kooperationspartner gefunden. Unsere Zusammenarbeit beginnt zunächst mit einem dreiteiligen Kreativkurs für Kinder: Dabei können durch die unterschiedlichen Ausgangsmaterialien vielfältige Erfahrungen mit Form und Material gemacht werden. Bei den Arbeiten mit Speckstein wird eine vorgegebene Form verändert, beim Arbeiten mit Ton eine Form geschaffen und beim Malen mit Acryl kann sowohl mit Farbe als auch mit Material experimentiert werden.

# AUSBLICK

## 🕒 **Adventsfeier**

Alle Mitglieder und Kursleiter sind ganz herzlich zu unserer Adventsfeier am **Freitag, den 28. November 2008** eingeladen. Sie findet ab **19.30 Uhr** im Raum Rottmannsdorf und in der Bürgerhalle statt.

Wichtig ist, dass die Kinder Hallenturnschuhe für die Kegelbahn mitbringen.



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

### Aktiv im Alltag - das macht schlank

**Bewegung wirkt Störungen wie dem metabolischen Syndrom entgegen / Probates Mittel ist ein Schrittzähler**

**HAMBURG (stü). Patienten mit metabolischem Syndrom würden ihre Probleme sehr wirksam bekämpfen, wenn sie sich zu einem gesünderen Lebensstil durchringen könnten. Außer Rauchstopp, moderatem Alkoholgenuss und gesunder Ernährung hat die alltägliche Bewegung eine wesentliche Bedeutung.**



Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto - ein gutes Verhaltensmuster, um Fett zu verbrennen.

Foto: Digital stock

"Fakt ist: Zehn Kilo Gewichtsabnahme wäre in vielen Fällen die Lösung des Problems metabolisches Syndrom", so Professor Armin Heufelder aus München. Aber gesund zu leben, fällt in unserer Gesellschaft offenbar sehr schwer. Denn nach den Ergebnissen einer aktuellen Umfrage ist des Deutschen Lieblingshobby das "Faulenzen". Im Schnitt läuft jeder täglich nur 1700 Meter, obwohl genetisch 23 Kilometer pro Tag vorgesehen sind.

Bei der Kalorienverbrennung macht der Grundumsatz 60 Prozent aus. Durch die Nahrungsaufnahme werden zehn Prozent der Kalorien verbrannt. Beide Bereiche sind wenig veränderbar. Die restlichen 30 Prozent der Kalorien werden durch körperliche Aktivität verbraucht. Heufelder: "Das ist der Bereich, den wir positiv beeinflussen können." Allerdings habe es wenig Sinn, Patienten in ein Fitness-Studio zu schicken, wie neue Daten der Mayo-Klinik zeigen. Denn das punktuelle Training beeinflusst nur zu 15 bis 20 Prozent die Kalorienverbrennung.

### ***Training im Fitness-Studio verbraucht wenig Kalorien***

Der Hauptteil von 80 bis 85 Prozent wird durch Alltagsaktivitäten verbrannt. "Wer sich generell nur wenig bewegt, aber zwei- bis dreimal in der Woche ins Fitness-Studio geht, kann keinen großen Effekt erwarten," sagte Heufelder. Ebenfalls in einer Studie der Mayo-Klinik wurden die Alltagsbewegungsmuster von Adipositas-Patienten mit denen von Schlanken verglichen. Die Schlanken standen oder bewegten sich täglich 153 Minuten mehr als die übergewichtigen Patienten und verbrannten damit hochgerechnet pro Jahr 17 Kilogramm mehr Fett. "Wir müssen unsere übergewichtigen Patienten dazu bringen, diese 153 Minuten tägliche Bewegungslosigkeit nach und nach abzubauen," appellierte Heufelder.

Als "Gegenprobe" wies er auf eine aktuelle Untersuchung aus Dänemark hin. Mit Schrittzählern wurde die Alltagsbewegung von 18 jungen gesunden schlanken Männern erfasst. Die Probanden wurden aufgefordert, sich möglichst wenig zu bewegen, also statt Treppen den Fahrstuhl zu benutzen oder statt zu Fuß oder per Rad mit dem Auto zu fahren. Nach zwei Wochen war der Insulinspiegel der Männer im Schnitt um 60 Prozent gestiegen, und das Bauchfett hatte um 7 Prozent zugenommen.

"Wenn wir das Bewegungsmuster nicht nur über zwei Wochen, sondern zwei Jahre einschränken, droht ein metabolisches Syndrom," sagte Heufelder auf einer Veranstaltung von Spitzner Arzneimittel. Der Endokrinologe empfahl Schrittzähler als einfaches, aber wirkungsvolles Mittel, um Patienten zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren.

Copyright © 1997-2008 by [Ärzte Zeitung Verlags-GmbH](#)  Springer

## Hinweis zur Preisgestaltung

Bitte nicht erschrecken: Diesmal erscheinen unsere Preise deutlich höher als zu Anfang des Jahres. Dies liegt am langen Herbst-/Winterquartal, Es sind fast doppelt so viele Kursstunden, der Preis pro Stunde ist konstant geblieben. Wem es trotzdem zu viel auf einmal sein sollte, kann die Kursgebühr auch in zwei Raten bezahlen (bis Herbstferien und danach).

# MUSISCHES

## ☺ **Musikalische Früherziehung (Kinder ab 4 J.)**

Schulung der Sinne: hören, fühlen, singen, bewegen. Wir spielen auf Xylophonen, Trommeln und Rasseln zu kleinen Geschichten, machen Spiele mit Bewegung und Musik. Im zweiten Jahr üben wir auch Rhythmus und erste Notenwerte. Wir bauen schöne Trommeln aus Tontöpfen. Im letzten Halbjahr beginnen wir auf dem Xylophon oder der kleinen Harfe mit kleinen Melodien und der Tonleiter. Zweimal jährlich bereiten wir eine kleine Aufführung für Eltern, Verwandte und Freunde vor: im Sommer ein kurzes Theaterstück mit Liedern und Musik, im Winter ein Krippenspiel.

Termin/Ort: nach Absprache

bitte nachfragen: ☎ 06251/848771

Kosten: monatlich

€ 20 (Mitglieder)

€ 28 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



# 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  
                      18 mal ab 06. August 2008

Ort:                Albert-Einstein-Ring 13

Kosten:           € 63 (Mitglieder)  
                      € 90 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Sylvie Winter

# KUNST UND GESTALTUNG

## ☉ **Kreativkurse für Kinder** (Kooperation BiB / Werkstatt Sonne e.V.)

### **Speckstein, Töpfern, experimentelles Malen mit Acrylfarben**

Altersstufe: 8 bis 12 Jahre

Teilnehmerzahl: max. 8 Teilnehmer

Kursdauer: je 4 Nachmittage von 15 - 17 Uhr,  
insgesamt ca. 8 Stunden

Kursbeginn: Montag, 1. September 2008  
Die Kurse können einzeln oder als  
Kompaktangebot gebucht werden.

Anmeldung: Werkstatt Sonne e.V.  
Tel. 06257/82061 oder über BiB

### **Allgemeine Kursziele:**

Förderung der *Gestaltungs-* und *Erlebnisfähigkeit* der Kinder, damit sie ihr eigenes schöpferisches Potenzial erkennen und erweitern durch:

- Schulung der ästhetischen Wahrnehmung
- Wecken des Spieltriebs durch experimentelles, erlebnisorientiertes, auch den Zufall einbeziehendes Arbeiten
- Förderung der Eigenständigkeit im gestalterischen Prozess
- Umsetzung und Vertiefung von Gestaltungsprinzipien sowie Reflexion über die eigene ästhetische Erfahrung
- Herkunft des Materials; Werkzeuge und ihre Handhabung

# KUNST UND GESTALTUNG

## ☺ **Kreativkurse für Kinder: Speckstein**

Speckstein oder Steatit ist nach Kreide der weichste Stein; ein Material, das sich mit einfachen Werkzeugen ganz leicht bearbeiten lässt und ideal ist für die ersten Versuche, bildhauerisch zu arbeiten. In jedem kleinen Stein, in seiner ganz eigenen Form steckt schon die fertige Skulptur, die es wie ein Geheimnis herauszufinden gilt. Dazu braucht es vor allem Zeit und etwas Ausdauer. Das räumliche Vorstellungsvermögen wird beim Bearbeiten des Steines geschult. Kleinere Figuren, Handschmeichler und Anhänger sichern die ersten Erfolge. Die Vollendung einer eigenen Skulptur bedeutet auch Training der Ausdauer (Beharrlichkeit) und Konzentration. Der Stein gibt oft erst nach und nach seine versteckte Form frei. Beim abschließenden Schleifen und Polieren der Oberfläche lassen sich die häufig überraschenden Maserungen des Steins entdecken. Im Laufe des Kurses wachsen Selbstvertrauen und Mut zur eigenen Fantasiefigur.

**Termin:** montags 15:00-17:00 Uhr  
4 mal ab 01. September 2008

**Ort:** Kindergarten Ober-Beerbach  
Im Mühlfeld

**Kosten:** € 33 + € 5 Material (Mitglieder)  
€ 38 + € 5 Material (Nichtmitglieder)

Kursgebühr bitte überweisen : Werkstatt Sonne e.V.  
Konto-Nr. 54020 VoBa Jugendheim (BLZ 508 64 808)

**Kursleiterin:** Cornelia Herpel-Mattutat

# KUNST UND GESTALTUNG

## ☺ Kreativkurse für Kinder: Töpfern

Die Kinder lernen den Umgang mit Ton kennen. Nach Lust und Laune wird geknetet, geglättet und geformt, wobei aus der eigenen Phantasie kleine Tiere und Gefäße, vielleicht auch die ersten Weihnachtsgeschenke entstehen. Die Objekte werden im Keramikofen gebrannt und anschließend mit Kaltmalfarben verziert.

Termin: montags 15:00-17:00 Uhr  
4 mal ab 29. September 2008  
Ein Kurstermin in den Herbstferien,  
nach Absprache!

Ort: Kindergarten Ober-Beerbach  
Im Mühlfeld

Kosten: € 33 + € 5 Material/Brennen (Mitglieder)  
€ 38 + € 5 Material/Brennen (Nichtmitgl.)  
Kursgebühr bitte überweisen : Werkstatt Sonne e.V.  
Konto-Nr. 54020 VoBa Jugendheim (BLZ 508 64 808)

Kursleiterin: Heidi Benker

# KUNST UND GESTALTUNG

## ☺ **Kreativkurse für Kinder: Malen mit Acrylfarben**

Durch kleine themenbezogene Aufgaben werden die Kursteilnehmer zunächst mit dem Material bekannt gemacht. Verschiedene Möglichkeiten des Auftragens von Acrylfarben werden vermittelt. Im weiteren Kursverlauf wird die Acrylfarbe mit unterschiedlichsten Materialien wie Sand, Papier, Spachtelmasse oder Tusche kombiniert.

Dass man nicht nur mit dem Pinsel malen muss, soll eine weitere Erfahrung sein. Mit den unmöglichsten Werkzeugen und Alltagsgegenständen (Teigschaber, Kämmе u.a.) kann die Farbe auf die unterschiedlichsten Malgründe (Papier, Holz, Leinwand) gebracht und durch Ritzen, Kratzen und Wischen u.a. neue Texturen bekommen.

Am Ende dieser experimentellen Grundlagen soll jeder Teilnehmer ein eigenständiges größeres Kunstwerk evtl. auf Leinwand erstellen.

Termin: montags 15:00-17:00 Uhr  
4 mal ab 03. November 2008

Ort: Kindergarten Ober-Beerbach  
Im Mühlfeld

Kosten: € 33 + € 5 Material (Mitglieder)  
€ 38 + € 5 Material (Nichtmitglieder)

Kursgebühr bitte überweisen : Werkstatt Sonne e.V.  
Konto-Nr. 54020 VoBa Jugendheim (BLZ 508 64 808)

Kursleiterin: Isolde Weiss-Mars

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## Vortragsreihe Gesundheit:

### Sturzprophylaxe

Die Häufigkeit von Stürzen nimmt im Alterungsprozess stark zu. Ein einmal erlebter Sturz setzt fast immer eine ungünstige Spirale aus Angst vor weiteren Stürzen und deshalb reduzierter Bewegung in Gang. Die Folge ist ein zusätzlich erhöhtes Sturzrisiko.

Der Vortrag geht auf die vielfältigen Gründe von Stürzen ein, deckt die Zusammenhänge zwischen mangelnder Bewegung und Sturzrisiko auf und erläutert Möglichkeiten zur Sturzvermeidung.

Termin: Mittwoch, 27. August 2008 20:00 Uhr

Ort: Bürgerhalle, Raum Rottmannsdorf

Kosten: keine, evtl. kleine Spende an Verein

Referentin: Daniela Ludwig

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## Vortragsreihe Gesundheit:

### **Arnica, Belladonna & Co. - Homöopathie für unsere Tiere**

Themen des Vortrages sind Einblicke in die Grundlagen der Homöopathie, die Arbeitsweise zur Findung eines passenden Mittels, aber auch die Grenzen für den „Laien“.

Wir sprechen über die wichtigsten homöopathischen Arzneimittel und ihre Anwendung als erste Hilfe bei Verletzungen, Wunden, Sonnenbrand, Insektenstichen und mehr.

Wer die Faszination der Homöopathie einmal selbst erlebt hat, vertraut den vielfältigen Möglichkeiten dieser stets zeitgemäßen Therapie bei der Behandlung unsere Tiere.

Termin: nn, dd. mmm 2008 20:00 Uhr

Ort: Bürgerhalle, Raum Rottmannsdorf

Kosten: keine, evtl. kleine Spende an Verein

Referentin: Susanne Kellner

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## Vortragsreihe Gesundheit:

### **Maskierte Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Häufige Ursache verschiedenster Erkrankungen**

Wenn der Darm das, was wir essen, nicht so verdauen kann wie es unser Körper zur Aufnahme benötigt, können eine Reihe von Reaktionen ausgelöst werden, die Ursache für unterschiedlichste Beschwerden sind.

Ich möchte über den verzögerten Allergietyp in Bezug auf Lebensmittel sprechen, dessen Auswirkungen auf den Darm, den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Organe.

In der Praxis zeigt sich täglich, dass diese Form der Nahrungsmittelunverträglichkeit sehr häufig auftritt.

Sie ist an vielen auch unklaren Krankheitsbildern wesentlich als Ursache beteiligt, stellt jedoch nicht immer die alleine krankmachende Basis dar. Es können Magen-Darm-Beschwerden vorhanden sein, diese sind allerdings nicht zwingend. Weitere Möglichkeiten der Symptomatik sind Kopfschmerzen, Haut-, Atemwegs-, Herz-Kreislauf- oder Gelenksbeschwerden, ebenso die typischen Allergien wie z.B. Heuschnupfen.

Ich werde in verständlicher Form auf Diagnose und Behandlung eingehen und freue mich über Ihre Fragen.

Termin: Mittwoch, 15. Oktober 2008 20:00 Uhr

Ort: Bürgerhalle, Raum Rottmannsdorf

Kosten: keine, evtl. kleine Spende an Verein

Referentin: Anette Löw

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☺ Wohlfühl-Entspannung in der Vorweihnachtszeit

Die Adventszeit wollen wir nutzen, um ein wenig zur Ruhe zu kommen. In diesem Kurs steht weniger die therapeutische Entspannung im Vordergrund als die Entspannung als Mittel, sich selbst etwas Gutes zu gönnen.

Viel zu selten nehmen wir uns die Zeit, Ruhe zu schöpfen und daraus körperliche und innere Gelöstheit zu finden.

Termin:           mittwochs 19:00-20:00 Uhr  
                      4 mal ab 26. November 2008

Ort:                evang. Gemeindehaus

Kosten:           € 10 (Mitglieder)  
                      € 14 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## Rückengesundheit - neue aktive Wege

Dieser Kurs wendet sich vor allem an bisher inaktive Personen, die an wiederkehrenden oder chronischen unspezifischen Rückenschmerzen leiden.

Kursinhalte sind:

- Vermittlung von Wissen zum Rückenschmerz
- Vermittlung von Strategien im Umgang mit Rückenschmerz
- Übungen zu Körperwahrnehmung und Körpergefühl
- Aktive Stabilisation der Wirbelsäule
- Übungen zur Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit des Rückens, zur aktiven Stabilisation und zur Dehnfähigkeit der Muskulatur und zur Entspannung
- Steigerung des Wohlbefindens durch körperliche Aktivierung

Termin:            donnerstags 9:00 - 10:30 Uhr  
                      18 mal ab 07. August 2008

Ort:                evang. Gemeindehaus

Kosten:            € 68 (Mitglieder)  
                      € 95 (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 9:00 - 10:00 Uhr  
18 mal ab 06. August 2008

Ort:                evang. Gemeindehaus

Kosten:           € 45 (Mitglieder)  
                      € 63 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## 🕒 Sturzprävention durch Bewegungsschulung

Viele Personen werden im Prozess des Älterwerdens oder in Verbindung mit Erkrankungen im Gang und bei Alltagstätigkeiten unsicher. Parallel dazu steigt die Angst vor Stürzen.

Sturzprävention ist ein sehr geeignetes Programm, Bewegungsunsicherheiten abzubauen und somit Lebensqualität und Sicherheit im Alltag zu erhalten.

Kursinhalte:

- Besprechung von Ursachen und Risiken von Stürzen sowie deren Vermeidung
- Förderung von Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft, Mobilität, Wahrnehmung und Konzentration
- Erhaltung und Verbesserung von Bewegungsfreude, Aktivität und Alltagsfertigkeiten
- Strategien im Umgang mit Stürzen

Termin: dienstags 10:45 - 11:45 Uhr  
18 mal ab 05. August 2008

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: € 45 (Mitglieder)  
€ 63 (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 09:00 - 10:30 Uhr  
18 mal ab 05. August 2008

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 68 (Mitglieder)  
€ 95 (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 20:00-21:00 Uhr  
je 9 mal ab 5. August 2008  
und ab 21. Oktober 2008

donnerstags 20:30-21:30 Uhr  
je 9 mal ab 7. August 2008  
und ab 23. Oktober 2008

Ort: Bürgerhalle

Kosten: je € 23 (Mitglieder)  
je € 32 (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.

### Termine:

dienstags 18:30-20:00 Uhr  
je 9 mal ab 5. August 2008  
und ab 21. Oktober 2008

donnerstags 18:45-20:15 Uhr  
je 9 mal ab 7. August 2008  
und ab 23. Oktober 2008

Ort: Bürgerhalle

Kosten: je € 34 (Mitglieder)  
je € 48 (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 - 10:00 Uhr  
jeweils 9 mal ab 4. August 2008  
und ab 20. Oktober 2008
- Ort: vor der Bürgerhalle
- Kosten: jeweils € 29 (Mitglieder)  
jeweils € 40 (Nichtmitglieder)
- Kursleiterin: Daniela Ackermann

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☺ Nordic-Walking: Anfängerkurs

Am Donnerstag, 7. August 2008 treffen wir uns um 19:30 Uhr an der Bürgerhalle zu einer kleinen Einführung in Nordic-Walking.

Dann erkläre ich den Kursablauf und was Ihr an Ausrüstung so benötigt.

Der Kurs besteht aus 10 Einheiten von je 1 Stunde und findet dienstags oder donnerstags um 18:30 Uhr statt. Die genauen Lauftage und die Treffpunkte werden am ersten Abend bekanntgegeben.

Stöcke werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt; in Kursgebühr enthalten.

Einführungstermin: 7. August 2008 19:30 Uhr

Ort: an der Bürgerhalle

Kosten: € 25 (Mitglieder)

€ 35 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Peter Plößer

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Nordic-Walking: Fortgeschrittenen-Kurs

Dieser Kurs besteht ebenfalls aus 10 Einheiten.

Bei diesem Kurs können Stöcke gegen Leihgebühr zur Verfügung gestellt werden.

Termin: montags 18:00 - 19:00 Uhr  
10 mal ab 04. August 2008

Ort: am Schwimmbad

Kosten: € 25 (Mitglieder)  
€ 35 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Peter Plößer

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## 🕒 Nordic-Walking: Längere Touren

Einmal je Vierteljahr unternehmen wir eine längere Nordic-Walking-Tour.

Teilnehmen kann jede/r Nordic-Walker/in, auch wenn er/sie noch keinen Kurs absolviert hat.

Die Laufdauer beträgt immer ca. 3 Stunden.

Die Lauftermine und auch sonstigen Infos zu Nordic-Walking und Nordic 4x4 findet Ihr auf meiner Homepage [www.nw-u-skiken.de](http://www.nw-u-skiken.de)

Kosten:                    keine

Auch hier können Stöcke gegen Leihgebühr zur Verfügung gestellt werden.

Tourenleitung:    Peter Plößer

# 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.

Walking (mit oder ohne Stöcke)

Termin: dienstags 15:00 - 16:00 Uhr

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Betreuerin: Daniela Ludwig

Neueinsteiger bitte anmelden: 📞 86744



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## 👤 Weitere Walking-Treffs

Für diejenigen, die am Dienstagnachmittag keine Zeit haben oder auch noch an einem zweiten Termin laufen möchten, haben sich donnerstags zwei zusätzliche Walkinggruppen mit unterschiedlichen Treffpunkten gebildet.

Auch hier wird meist mit Stöcken gewalkt. Nordic Walking ist aber keine Voraussetzung für das Mitmachen.

Hier wie natürlich auch am Dienstagnachmittag ist jeder herzlich willkommen.

Termine:            donnerstags 17:15 Uhr

Kosten:            keine

Treffpunkt:      Hof Grünau

mit Wibke Schrader (☎ 938191)

und Peter Plößer (☎ 83894)

Treffpunkt:      Bürgerhalle

mit Grete Ruff (☎ 85960)

# 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 7 km usw.

Termine:

montags 18:30 Uhr an der Bürgerhalle  
mit Bernd Morauf (☎ 85050) (L9)  
mit Dani Ludwig (☎ 86744) (L7)



ca.

mittwochs 7:45 Uhr, wechselnde Treffpunkte  
mit Daniela Ackermann (L7)  
(bitte anmelden ☎ 944144)

Dauer: jeweils ca. 1 Stunde

Kosten: keine

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## 🏸 Badminton-Treff für Erwachsene

Badminton kann sowohl von zwei als auch von vier Spielern als Doppel oder Mixed gespielt werden. Ziel ist es, den Ball so über das Netz in die gegnerische Feldhälfte zu schlagen, dass der Gegner ihn nicht regelgerecht zurückschlagen kann.

Es fördert wegen der Schnelligkeit und der großen Laufintensität die körperliche Fitness, Reflexe und Kondition.

Der Wechsel zwischen hart geschlagenen Angriffsbällen, angetäuschten Finten sowie präzisiertem, gefühlvollem Spiel am Netz ist es, was die Faszination Badminton ausmacht.



Mitzubringen sind sportliche Kleidung, Hallenschuhe, Schläger und gute Laune.

Termin:	dienstags 21:00 Uhr
Ort :	Bürgerhalle
Kosten:	für BIB - Mitglieder kostenlos
Betreuerin:	Bettina Pédurand

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☺ Offener Tanztreff + Tanzkurs

Wie wir wissen, gibt es eine Menge tanzbegeisterter Paare in unserer Gemeinde. Deshalb wollen wir gerne unseren **Tanztreff** (ohne Anleitung!) weiterführen.

Dieser findet **einmal monatlich** statt, und zwar an jedem 2. Montag im Monat.

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.

Ein regulärer **Tanzkurs** mit Kirsten Stahl von "Tanz-Mobil" wird voraussichtlich ab den Herbstferien montagabends starten.

Die hoffentlich zahlreichen Tanzwilligen melden sich bitte frühzeitig bei Antje Lauer-Loch:

[Antje64342@freenet.de](mailto:Antje64342@freenet.de) oder ☎ 06257-81602

Termin: montags 21:00 Uhr  
ab 11. August 2008

Ort: Bürgerhalle

Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos;  
Mitgliedschaft oder Spende erwünscht!

Betreuerin: Antje Lauer-Loch

## FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### 🌀 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 eigene Fähigkeiten gestärkt werden. Die motorische und geistige Entwicklung erfährt, ohne Leistungsdruck, eine ganz besondere Qualität.

Termin:        donnerstags 15:00 - 16:00 Uhr  
                  18 mal ab 7. August 2008

Ort:            Bürgerhalle

Kosten:        € 36 (Mitglieder)  
                  € 47 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Herdel

# FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

## 🌀 Bewegungsförderung

Altersgruppe: 5 - 9 Jahre

*Ein Kurs zum Spaß haben an der Bewegung, am miteinander spielen und sich freuen am eigenen Zutrauen.*

(Ganzheitliche Förderung und Festigung von vielseitigen Bewegungsformen)

Hallo Mädels, hallo Jungs!!

Eine große Turnhalle für uns alleine! Wie herrlich sich hier nach Herzenslust zu bewegen, zu turnen und miteinander zu spielen!

Lasst uns mit viel Freude Spiele spielen und 1000 verschiedene Bewegungsformen ausprobieren (vorwärts / rückwärts / oben / unten: laufen, kriechen, rollen; Ball werfen, prellen; balancieren, hüpfen, hangeln).

Wir machen uns fit mit eurer Lieblingsmusik, sind mal ganz laut und ganz leise, machen Spiele mit und ohne Ball und bauen mit eurer Fantasie Kletterlandschaften (Piratenschiffe, Märchenschlösser, .....)

Du möchtest gerne eine Übung / ein Kunststück können? Das kannst Du immer wieder in Ruhe ausprobieren und Schritt für Schritt dazulernen - alleine oder mit Freunden. Dazu geben wir uns gegenseitig Tricks weiter.

Ich freue mich schon sehr auf euch!

Termin: freitags 15:00 - 16:30 Uhr  
17 mal ab 8. August 2008

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 51 (Mitglieder)  
€ 67 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Heidi Ruppertsberg

## FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### 🌀 **Waldkinder sind dem Herbst mit allen Sinnen auf der Spur** (für Kinder von 5 bis 8 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? Siehst Du die strahlend bunten Blätter? Riechst Du den Kiefernbaum? Hörst Du den rauschenden Wind in den Bäumen....., den Schrei eines Raben? .....das Geheimnis einer kleinen Höhle in der Erde..... Abenteuer!

Wir werden zu Waldbewohnern: Klettern wie die Eichhörnchen - machen Musik wie ein Specht - hören wie eine Fledermaus - sehen scharf wie ein Bussard - bauen Höhle und Nest - füttern Früchte des Waldes, lauschen und spielen 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?

Wir laden uns auch einen **Förster** ein und wärmen uns mal am **Feuer**.

Termin: dienstags 15:00 - 17:00 Uhr

18 mal ab 5. August 2008

Treffpunkt: Dorfblickhäuschen, Ober-Beerbach

Kosten: € 72 Mitglieder

€ 94 Nichtmitglieder

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

Kursleiterin: Heidi Ruppertsberg

# FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

## 🌀 **Badminton-Treff für Jugendliche ab 12 Jahren**

Da die Nachfrage nach Badminton für Jugendliche von unserer Jugend kam, bieten wir nun auch für diese einen Treff am Freitagnachmittag an.

Alle, die am Ende einer anstrengenden Schulwoche Spaß haben den Ball so richtig fetzen zu lassen, sind willkommen.

Mitzubringen sind sportliche Kleidung, Hallenschuhe, Schläger und gute Laune.



Termin: freitags von 17:30 - 19:00 Uhr

Ort : Bürgerhalle

Kosten: für BIB - Mitglieder kostenlos

Betreuerin: Bettina Pédurand

## ☉ Hüftsportgruppe

Dieser Kurs ist für Personen mit Hüftarthrose gleichermaßen geeignet wie für Personen mit künstlichem Hüftgelenk. Durch die Operation wird zwar Schmerzfreiheit und eine verbesserte Bewegungs- und Gehfähigkeit erreicht, doch handelt es sich immer um ein vermindert beanspruchbares, künstliches Gelenk, das keine physiologischen Anpassungserscheinungen zeigt.

Mit einem optimalen Muskelaufbau und einer guten Koordination können Alltagsbewegungen oder auch sportliche Betätigungen gelenkschonend durchgeführt werden. Die Vermeidung einer Gelenklockerung ist oberstes Ziel.

Bei Arthrose kann durch Beinachsentraining, Muskelaufbau und Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit eine Verminderung der Schmerzen erreicht oder eine wesentlich bessere Ausgangslage für eine bevorstehende Hüftoperation erzielt werden. Die Regeneration im Anschluss erfolgt dann auf einem deutlich höheren Niveau.

Termin: montags 17:15 - 18:15 Uhr ab 4. August 2008

Ort: Bürgerhalle

Kosten: auf ärztliche Verordnung: Mitglieder kostenlos,  
Nichtmitglieder € 10 monatlich

Selbstzahler:

monatlich € 20 (Mitgl.) bzw. € 30 (Nichtmitgl.)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### ☉ 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](mailto:ackermannDJ@aol.com)



### ☉ Heidi Benker

lebt seit 1973 in Ober-Beerbach und fühlt sich dort heimisch und sehr wohl. Schon seit über 20 Jahren leitet sie Keramik-kurse, seit vielen Jahren auch bei der Werkstatt Sonne e.V.; sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Erwachsene. Das in vielen Keramikkursen bei namhaften Künstlern im Laufe der Jahre erarbeitete Knowhow gibt sie in ihren Kursen gerne weiter, wobei die Vermittlung der Freude an der gestalterischen Arbeit ihr Hauptanliegen ist.

Ober-Beerbach  
Im Mühlfeld 21  
Tel. 06257/81533  
mail: [huhbenker@web.de](mailto:huhbenker@web.de)



## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### ☉ Mariella Frank-Pieters

"Nach meiner beruflichen Tätigkeit als Grundschul-Lehrerin 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: [mariellapieters@gmx.net](mailto:mariellapieters@gmx.net)

### ☉ 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 Jugend-betreuerin 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](mailto:L_Herdel@web.de)



## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### ☺ **Cornelia Herpel-Mattutat**

stammt aus Seeheim und hat eine Ausbildung zur Textildesignerin absolviert. Seit inzwischen mehr als 15 Jahren arbeitet sie mit unterschiedlichen Materialien und Techniken künstlerisch und kreativ. Ihr Schwerpunkt liegt dabei im figürlichen Gestalten. Seit 2001 ist sie aktiv in der Organisation und im Vorstand der Werkstatt Sonne e.V. tätig.

„Kreative Ideen spontan umzusetzen, gern im Team oder Kurs, ist meine Leidenschaft.“

Seeheim-Jugenheim

Floriansring 16

Tel. 06257/85082

mail: [c.j.mattutat@t-online.de](mailto:c.j.mattutat@t-online.de)



### ☺ **Susanne Kellner**

„Schwerpunkte meiner Tierheilpraktiker-Ausbildung bei der naturopath-Schule in Darmstadt waren klassische Homöopathie, Phytotherapie, Bachblüten und Akupunktur bei Tieren. Seit Anfang 2008 widme ich mich ganz meiner „Berufung“ und arbeite daneben noch als Praktikantin in einer Tierarztpraxis und einer Kräuterwerkstatt mit.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Gesundheit unserer Tiere einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unser eigenes Wohlbefinden hat.“

Ober-Beerbach

Im Mühlfeld 12

Tel. 06257/990724

mail: [gkellner@t-online.de](mailto:gkellner@t-online.de)



## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### 🌱 Anette Löw

„Das ganzheitliche Betrachten und Behandeln des Menschen mit seinen Beschwerden liegt mir sehr am Herzen. Die Erfahrungsheilkunde erlaubt zusätzlich eine andere Diagnostik bzgl. der möglichen Ursachen von Symptomen und Krankheiten. Meine Schwerpunkte sind Elektroakupunkturdiagnose, Bioresonanztherapie, Chelattherapie zur Schwermetallausleitung, Allergiebehandlung, Darmsanierung. Ich arbeite seit 1990 als Heilpraktikerin in eigener Praxis in Frankfurt.“

Ober-Beerbach  
Kirchweg 10  
Tel. 06257/869454  
mail: [anette.loew@gmail.com](mailto:anette.loew@gmail.com)



### 🌱 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 Wohl-befinden auswirkt, möchte ich gerne mit anderen teilen."

Sportwissenschaftlerin für Prävention und Rehabilitation, Sporttherapeutin in der Kardiologie (DVGS), Referentin beim Hess. Behinderten- und Rehabilitationsverband

Ober-Beerbach  
Im Berggarten 7  
Tel. 06257/86744  
mail: [dani-ralf.ludwig@t-online.de](mailto:dani-ralf.ludwig@t-online.de)



## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### ☺ **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."

Ober-Beerbach  
Im Berggarten 17a  
Tel. 06257/85050  
mail: [mail@morauf.de](mailto:mail@morauf.de)



### ☺ **Bettina Pédurand**

„Sport gehört einfach in meinen Alltag hinein, nichts tut Körper und Geist besser als frische Luft und Bewegung hier in der schönen „Ober-Beerbacher Bergwelt“. Dies vereinige ich mit den verschiedenen Sportarten wie Laufen, Fitness und Skifahren. Der Badminton-Treff am Dienstagabend hat immer mehr Anhänger des schnellen und abwechslungsreichen Ballspieles gefunden, so dass ich nun auch für unsere Jugendlichen einen Badminton-Treff anbiete.“

Ober-Beerbach  
Ernsthöfer Str. 15G  
Tel. 06257/86147  
mail: [bettina.pedurand@arcormail.de](mailto:bettina.pedurand@arcormail.de)



## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### **Peter Plößer**

„Dieses Jahr ist mein drittes Jahr als Nordic-Walking Instructor und das zweite als Nordic 4x4 Instructor. Beide Sportarten machen mir sehr viel Spaß und diesen Spaß möchte ich gerne weitergeben. Es ist aber nicht nur der Spaß, sondern auch der positive Effekt für die Gesundheit, der durch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft hervorgerufen wird.“

Ober-Beerbach

Ernsthöfer Straße 34

Tel.: 06257/83894

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

home: [www.nw-u-skiken.de](http://www.nw-u-skiken.de)



### **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 in 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](mailto: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](mailto:fransona@lycos.de)



## Isolde Weiss-Mars

ist ausgebildete Krankenschwester mit Erfahrung in der Kinder- und Jugendpsychiatrie und in Behindertenkindergärten. Nach der Familienphase nahm Isolde 2001 das Studium der Kunstpädagogik und Germanistik (Lehramt) wieder auf. Als Mitglied des Künstlerkreises beteiligte sich Isolde an mehreren Ausstellungen und arbeitet seit 2006 bei der Werkstatt Sonne mit.

64395 Nieder-Kainsbach  
Erbacherstr. 50  
Tel. 06161-807355 oder Handy 0178-2356901  
Mail: [isoweiss@web.de](mailto:isoweiss@web.de)



Wir bedanken uns ganz herzlich bei Gerhard H. Wimmer und Peter Mertens für die engagierte Zusammenstellung unseres Heftes

## INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN:

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

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)

Tel: 06257/86744

[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: [ackermann dj@aol.com](mailto:ackermann dj@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 Unter-zeichnenden 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>7:45</b>			Lauftreff			
<b>8:45</b>	Nordic Walking					
<b>9:00</b>		Move On	Wohltaten für den Rücken	Rückengesundheit		
<b>10:00</b>						
<b>10:45</b>		Sturzprävention				
<b>15:00</b>	Kreativkurs Für Kinder	Walkingtr. Waldkinder		Kids in action	Bewegungsförderung	
<b>17:15</b>	Hüftsportgruppe			Walking-Treff		
<b>17:30</b>					Badminton Jugendl.	
<b>18:00</b>	Nordic W. Fortgeschr.					
<b>18:30</b>	Lauftreff	Funktions-Gymnastik				
<b>18:45</b>				Funktions-Gymnastik		
<b>19:00</b>			Wohlfühl-Entspann.			
<b>19:30</b>			Frankreich			
<b>20:00</b>		Pilates	Votr.rreihe Gesundheit			
<b>20:30</b>				Pilates		
<b>21:00</b>	Tanztreff/ Tanzkurs	Badminton Erwachsene				



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)