

NEU:

"English for Oldies"

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Vortragsreihe Gesundheit: TCM

Be**e**r**b**a**c**h **i**n **B**

e

w

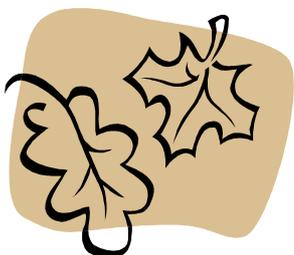
e

g

u

n

g



Herbst/Winter 2009



Unsere Angebote im Überblick

24. August - 18. Dezember 2009

BIB-ALLGEMEINES

☉	Rückblick	4/5
☉	Ausblick	6/7
	Adventsfeier	
	Skifreizeit 2010	
☉	Gesundheitsnews	8

MUSISCHES

☉	Musikalische Früherziehung	9
---	----------------------------	---

BILDUNG

☉	Frankreich so nah	10
☉	"English for Oldies"	11

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉	Vortragsreihe <i>Gesundheit</i>	12/13
	Sport, Bewegung und <i>Gesundheit</i>	12
	TCM	13
☉	Wohltaten für den Rücken	14
☉	"Move On": Rücken + Fitness	15
☉	Progressive Muskelentspannung (PMR)	16
☉	Nordic-Walking	17
☉	Walking-Treffs	18/19
☉	Lauf-Treffs	20

☉	Badminton-Treff für Erwachsene	21
☉	Offener Tanztreff	22

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

☉	"Kids in action" (Psychomotorik, 3 - 5 Jahre)	23
☉	Waldkinder im Herbst (5 - 8 Jahre)	24
☉	Bewegungsförderung (5-9 Jahre)	25

REHASPORT

☉	Hinweise zum Thema Rehasport	26
☉	"Gesunder Rücken" - sanfte Übungen für die Wirbelsäule	27
☉	Hüftsportgruppe	28

INFO + ANMELDUNG

☉	KursleiterInnen + ReferentInnen	29-34
☉	Vorstand + Kontakt	35
☉	Kursanmeldung	36
☉	Beitrittserklärung/Einzugsermächtigung	37/38
☉	Stundenplan	39

Achtung:

Da uns die Bürgerhalle am Montag, 24.08. und Dienstag, 25.08.09 nicht zur Verfügung steht, beginnen die Kurse hier erst eine Woche später.

Zusammenstellung des Programmheftes: Gerhard H. Wimmer + Peter Mertens
Kontakt: über BiB-Vorstand

RÜCKBLICK

☉ Unser BSWW am 20./21.06.2009

Geglücktes Wanderwochenende (Fotos + Text Ralf Ludwig)

Geplant war auf neuen Wegen von Ober-Beerbach nach Knoden zur Übernachtung im schönen Odenwaldklub-Wanderhaus und wieder zurück zu wandern. Geplant war das Vorhaben von Terminengpässen, Absagen und schlechten Wettervorhersagen. Geworden war es ein schönes Wandererlebnis für die die das Glück hatten dabei sein zu können.

Gewandert wurde über die Hutzelstraße und den Felsberg nach Reichenbach und von dort über den neu ausgewiesenen Nibelungensteig nach Knoden. Gesehen haben wir keine Nibelungen, aber schöne Ausblicke auf unseren Odenwald und seine Naturdenkmäler, von Felsenmeer und Riesensäule, dem sagenhaften Reichenbach, dem Hohenstein, der Kastanienalle mit dem gewesenen Kleinen Hohenstein bis zu der geliebten Ausruhestelle der russischen Zarin. Gegen Abend am Samstag hatten wir die Wanderunterkunft in Knoden erreicht, nachdem es doch überraschend bergig geworden war unterwegs. Gegrillt haben wir vor dem Holzblockhaus in der alpin anmutenden Umgebung (mer sin joh doh ah schun iwer 500 meder hoch, so die Auskunft des Hüttenwirtes).



Glückliche Teilnehmer

Gemuhe und Gebell hat uns am nächsten Morgen sanft geweckt und zum Frühstück gerufen. Geläute der Kirchenglocken vom tief unten liegenden Reichenbach war unser Zeichen zum Aufbruch für den Rückweg. Gewesen sind wir noch in der neu renovierten Kirche von Beedenkirchen und auf den zahlreichen Aussichts- und Ausruhebänkchen am Pfad unterwegs. Gerade noch rechtzeitig vor dem Regen haben wir den Schlusspunkt der Wanderung, den Talblick erreicht und mit Wasser und Brot und anderen Köstlichkeiten den Abschluss des Urlaubswochenendes begangen. Geblieben sind uns schöne Erinnerungen von alten Schulpfaden, Kirchsteigen und Dorfverbindungswegen auf denen wir hin und wieder zurück gekommen sind.



Der Schulpfad hinunter nach Beedenkirchen

🕒 "English for Oldies"

"Es ist selten zu früh und nie zu spät" - dies gilt auch für das Englischlernen im Seniorenalter. Mit Margret Modrow-Weimann und Klaus Weimann konnten wir sehr engagierte und kompetente Ober-Beerbacher finden, die sich darauf freuen mit wenig Grammatik und viel Sprechen, mit wenig Mühe und viel Spaß vergessenes Englisch wieder aufzufrischen oder einen Einstieg in die englische Sprache zu ermöglichen.

Im Mittelpunkt steht das Sprechen und Verstehen der Sprache, daher bildet die Grammatik (im Gegensatz zum Schulunterricht) nicht den Unterrichtsschwerpunkt.

Übrigens: Israelische Forscherinnen haben unlängst die These belegt, dass mental länger fit bleibt, wer mindestens zwei Sprachen beherrscht!

🕒 Vortragsreihe Gesundheit

Da unsere Vortragsreihe bisher so gut angenommen wurde, freuen wir uns, wieder neue Vorträge vorstellen zu können. Einen für uns neuen Blick auf Gesundheit und Wohlbefinden zeigt Karin Skielo mit ihrem Vortrag zur **traditionellen chinesischen Medizin (TCM)**. Sie gibt uns einen interessanten Einblick in die Grundlagen der TCM und der Energetischen Ernährungslehre und zeigt auf, inwiefern Gesundheit und Wohlbefinden aus Sicht der TCM durch eine individuell abgestimmte Ernährungsweise beeinflusst werden können.

Dass Sport gesund sein soll, ist mittlerweile schon fast so etwas wie eine Binsenweisheit. Beschäftigt man sich aber genauer damit, so ist es schon faszinierend, auf welcher vielfältigen Art und Weise, mit welchem Wirkungsgrad und völlig nebenwirkungsfrei Sport auf Gesundheit und Wohlbefinden wirkt und auch therapeutisch nutzbar ist. Einen Einblick in die spannenden Zusammenhänge von **Sport, Bewegung und Gesundheit** gibt Daniela Ludwig.

☉ Anspannen-Entspannen-Wohlfühlen: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Der Titel dieses Kurses sagt eigentlich alles: in der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen werden die einzelnen Muskeln kurz angespannt und danach wieder entspannt. Hierdurch werden körpereigene Spannungszustände erfahrbar gemacht und können in der Entspannungsphase harmonisiert werden. Ein Gefühl für Wohlbefinden stellt sich dann fast unmittelbar ein. Der Kurs bietet Einsteigern einen Einblick und ein Einfühlen in eine der bekanntesten Entspannungsmethoden.

☉ Adventsfeier

Alle Mitglieder und Kursleiter sind ganz herzlich zu unserer Adventsfeier am **Samstag, den 28. November 2009** eingeladen.
Ab **19:30 Uhr** im Raum 'Rottmannsdorf' in der Bürgerhalle.



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

Getränke und Essen werden wir stellen. Wer unser Buffet noch mit Häppchen, Salat, 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!

☉ Skifreizeit 2010

Unsere Skifreizeit, auch nächstes Jahr wieder im Kleinwalsertal, findet statt am

26. - 28.02.2010

Nähere Informationen finden sich demnächst auf unserer Homepage:
www.beerbach-in-bewegung.de

Diät und Bewegung können Brustkrebs verhindern helfen

DÜSSELDORF (eb). Frauen, die schlank und körperlich aktiv sind, erkranken seltener an Brustkrebs. Und bereits erkrankte Frauen, die auf ihr Gewicht achten und sich regelmäßig bewegen, haben größere Chancen, wieder gesund zu werden. Das sind zwei der wesentlichen Botschaften, die von der 29. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Senologie in Düsseldorf ausgehen.

"Regelmäßige Bewegung ist Prophylaxe und Therapie gleichermaßen", sagte Kongresspräsident Professor Ulrich Kleeberg aus Hamburg. "Wir wissen seit Menschengedenken, dass körperliche Aktivität unser Befinden verbessert. Aber wir wissen erst seit einigen Jahren, dass Bewegung unser hormonelles System beeinflusst. Ein Zuviel an Hormonen wie dem Insulin, das auch bei Diabetes eine maßgebliche Rolle spielt, kann sowohl die Krebsentstehung begünstigen als auch das Krebswachstum fördern." um Beispiel steigert häufiger Genuss von Süßigkeiten die körpereigene Produktion von Insulin und sogenannten Insulin-Wachstumsfaktoren und erhöht damit das Risiko, Brustkrebs zu bekommen - bei stark übergewichtigen Frauen sogar um das Doppelte.

Eine Diät allein, das haben verschiedene Studien belegt, reicht zur Risikoreduktion nicht aus. Erst die Kombination aus regelmäßiger körperlicher Aktivität und begrenzter Kalorienzufuhr senkt den Blutzuckerspiegel und damit auch die Brustkrebsgefahr nachhaltig. Brustkrebs-Spezialisten empfehlen, fünf Mal wöchentlich für mindestens 30 Minuten aktiv zu werden. "Die Frauen müssen keinen Leistungssport betreiben. Zügiges Gehen ist sehr wirksam; aber auch schon Gartenpflege und die Arbeit im Haushalt haben ihren Effekt", Kleeberg. Beim Essen ist es neuen Studien zu Folge unerheblich, ob Fette, Ballaststoffe oder Eiweiß eingespart wird - Hauptsache, die Kalorienzufuhr wird überhaupt begrenzt.

Bei bereits erkrankten Frauen hat der Lebensstil Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung. Weniger Essen und regelmäßige Bewegung können die Krebssterblichkeit und das Risiko, dass der Krebs nach erfolgreicher Behandlung wieder zurück kommt, um die Hälfte reduzieren. Kleeberg: "Damit hat eine gesunde Lebensführung praktisch die gleiche Wirksamkeit wie die modernen medikamentösen Behandlungsverfahren."

MUSISCHES

☉ **Musikalische Früherziehung (Kinder von 5 bis 7 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.

Es können noch Kinder aufgenommen werden!

Termin: samstags, 09:30 - 10:30 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: monatlich

€ 20 (Mitglieder)

€ 28 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



🌐 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 26. August 2009

Ort: Albert-Einstein-Ring 13

Kosten: € 53 (Mitglieder)
 € 75 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Sylvie Winter

☉ "English for Oldies"

"Für (etwas) Englisch ist es nie zu spät!" - Grundkurs Englisch

Der Kurs ist für alle älteren Mitbürger gedacht, die noch keine nennenswerten Englischkenntnisse haben oder sie lange nicht anwenden konnten, jetzt aber aus unterschiedlichen Gründe etwas (mehr) Englisch lernen bzw. üben möchten.

Wir machen den Kurs zu zweit, damit alle Teilnehmer möglichst viel Gelegenheit zum praktischen (v.a. zum mündlichen) Üben haben und wir auch auf individuelle Bedürfnisse besser eingehen können.

Unserer gemeinsamen Arbeit wollen wir ein Lehrbuch (für erwachsene Anfänger) zu Grunde legen.

Nähere Einzelheiten sollen beim ersten Treffen besprochen werden; das gilt vor allem für die vielleicht unterschiedlichen Voraussetzungen und Interessen der Teilnehmer. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, sich schon vorher telefonisch (☎ 83500) oder per mail (Modrow-Weimann@t-online.de) an uns zu wenden, um eventuelle Fragen zu klären.

Termin: dienstags 9:00 - 10:30 Uhr
12 mal ab 01. September 2009

Ort: evang. Gemeindehaus

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

Kursleiter: Margret Modrow-Weimann und Klaus Weimann

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Vortragsreihe Gesundheit:

Sport, Bewegung und Gesundheit

Wie sehr Bewegung und Sport die Gesundheit fördern und erhalten ist mittlerweile Allgemeinwissen. Was aber steckt genau dahinter? Was sind die tatsächlichen Wirkungen von Bewegung und Sport? Was sind Mythen, was ist Wahrheit? Was können Bewegung und Sport für Prävention, Rehabilitation und Therapie tatsächlich beitragen?

Auf all diese Fragen wird auf verständliche Art und Weise eingegangen. Dabei werden die neuesten Daten aus großen Studien für den Vortrag zugrunde gelegt.

Termin: Mittwoch, 07.10.2009 20.00 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: keine, evtl. kleine Spende an BiB

Referentin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🌀 Vortragsreihe Gesundheit:

Ernährung für mehr Energie, Immunkraft und Lebensfreude

Gesundheit und Wohlbefinden erreichen durch die Anwendung des ganzheitlichen Wissens der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Unsere körperlichen und geistigen Kräfte, unsere Stimmungen und unsere Gefühle werden auch durch unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflusst. Der Genuss bekömmlicher Speisen führt zur Stärkung unserer Abwehrkräfte und zur schnelleren Genesung im Krankheitsfall.

Mit einer Ernährungsweise, die nach den Prinzipien der TCM ausgerichtet ist, können Allergien verhindert oder positiv beeinflusst werden. In der Regel verschwindet auch das Verlangen nach einseitigen Geschmackserlebnissen (Süßigkeiten oder Speisen mit Geschmacksverstärkern) und auch das Erreichen eines Normal- und/oder Idealgewichtes wird begünstigt.

Die TCM verfügt über ein uraltes und überzeugendes Wissen, mit dem die Gesundheit und ein langes Leben auch wesentlich durch eine gezielte und individuell zusammengestellte Ernährung gefördert werden kann

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Grundlagen der TCM und der Energetischen Ernährungslehre.

Termin: Mittwoch, 02.12.2009 20.00 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: keine, evtl. kleine Spende an BiB

Kursleiterin: Karin Skielo

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: dienstags 20:00 - 21:00 Uhr
14 mal ab 01. September 2009

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 35 (Mitglieder)
€ 49 (Nichtmitglieder)

Termin: mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr
15 mal ab 26. August 2009

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: € 38 (Mitglieder)
€ 53 (Nichtmitglieder)

Termin: donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
15 mal ab 27. August 2009

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: € 38 (Mitglieder)
€ 53 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ "Move On": Kräftigungs- und Stabilitätstraining für Rücken und Fitness

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.

Termine: dienstags 09:00 - 10:30 Uhr oder
18:30 - 20:00 Uhr

je 14 mal ab 01. September 2009

Kosten: € 53 (Mitglieder)
€ 74 (Nichtmitglieder)

Termin: donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
15 mal ab 27. August 2009

Kosten: € 57 (Mitglieder)
€ 79 (Nichtmitglieder)

Ort: Bürgerhalle

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- ☉ **Anspannen-Entspannen-Wohlfühlen**
Progressive Muskelentspannung
nach Jacobson (PMR)
Basiskurs für Einsteiger

Die PMR ist eine einfach zu erlernende und wirksame Entspannungsmethode zur allgemeinen Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden und zum gezielten Stressabbau. Mit Hilfe systematischer An- und Entspannung der Muskulatur können Sie ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen.

Eine evtl. mögliche Kostenbeteiligung der Krankenkassen wird noch geklärt.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. Decke und ein kleines Kissen mitbringen!

Termin: donnerstags 18.30-20.00 Uhr
 6 mal ab 29. Oktober 2009

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: € 23 (Mitglieder)
 € 32 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Wolfgang Kind

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☺ Nordic-Walking

Es finden ein **Fortgeschrittenen-Kurs** sowie auch **längere Touren** durch unseren schönen vorderen Odenwald statt.

Da Termine und Treffpunkt aus beruflichen Gründen bis zum Redaktionsschluss noch nicht bekannt waren, können diese unter ☎ 83894 erfragt werden.

Stöcke können bei Bedarf kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Termin:	auf Anfrage
Ort:	auf Anfrage
Kosten:	€ 2,50 pro Termin (Mitglieder) € 3,50 pro Termin (Nichtmitglieder)
Kursleiter:	Peter Plößer

Weitere Informationen zu Terminen und Treffpunkten unter:

www.nw-u-skiken.de

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 15:30 - 16:30 Uhr

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Betreuerin: Daniela Ludwig

Neueinsteiger bitte anmelden: ☎ 86744



☺ 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.

Kosten: keine

Termin: donnerstags 17:00 Uhr (Winterzeit 16:00 Uhr!)

Treffpunkt: Hof Grünau

mit Wibke Schrader ☎ 938191

und Peter Plößer ☎ 83894

Termin: donnerstags 17:00 Uhr (Winterzeit 16:00 Uhr!)

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 ca. 7 km usw.

Termine:

montags

18:30 Uhr an der Bürgerhalle

mit Bernd Morauf (L9) ☎ 85050

mit Gabi Ganzert (L7) ☎ 63357

mittwochs

07:45 Uhr

mit Christine Abel

und Uli Kaffenberger (L8) ☎ 83089

freitags

15:00 Uhr Am Kuchenpfad 9, Jugenheim
mit Daniela Ackermann (L7)

☎ 944144, bitte anmelden!

Dauer:

jeweils ca. 1 Stunde

Kosten:

keine



🕒 **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;
Mitgliedschaft oder Spende erwünscht!

Betreuerin: Bettina Pédurand

☉ Offener Tanztreff

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

Alle Tanzpaare, egal ob Anfänger oder fortgeschritten, sind herzlich eingeladen an den "freien Tanztreffs" teilzunehmen.

Da diese nur zustande kommen, wenn sich genügend Begeisterte für einen Abend finden, melden die hoffentlich zahlreichen Tanzwilligen sich bitte frühzeitig bei Antje Lauer-Loch:

Antje64342@freenet.de oder ☎ 81602

Termin: montags 21:00 - 22.30 Uhr
ab 07. September 2009

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
 15 mal ab 27. August 2009

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 30 (Mitglieder)
 € 39 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Herdel

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

☉ **Waldkinder im Herbst**

Bewegungsförderung in der Natur

Altersgruppe: 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 Bäume..., den Schrei eines Raben?... das **Geheimnis einer kleinen Höhle in der Erde...**

Tierspuren!!! Abenteuer!

Wir werden zu Waldbewohnern: Klettern und balancieren wie die Eichhörnchen - machen Musik wie ein Specht - schlafen im Rehbett - schaukeln am Tau... ??? - bauen Höhle und Nest - verstecken uns und hören ganz genau... - sammeln und futtern Früchte des Waldes, lauschen und spielen Waldgeschichten. Umarme einen großen starken Baum. Wird er Dein Freund?! Spiel mit uns was uns allen gerade Spaß macht. Was gibt es gerade Spannendes zu entdecken?

Wir laden uns auch einen **Förster** ein...

Termin: freitags 14:15 - 16:15 Uhr
6 mal ab 04. September 2009
(weitere Termine: 11./ 18./ 25.09 , 09./ 16.10.09)

Treffpunkt: Dorfblickhäuschen, Ober-Beerbach

Kosten: € 24 Mitglieder
€ 32 Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl: max. 9 Kinder -> bitte anmelden!

Kursleiterin: Heidi Ruppertsberg ☎ 0157-76819176

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

7 mal ab 30. Oktober 2009

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 21 (Mitglieder)

€ 28 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Heidi Ruppertsberg

REHASPORT

Unter dem Begriff **Rehasport** verbirgt sich eine sehr sinnvolle Sache: Wer an chronischen Erkrankungen leidet oder sich in der Rehabilitationsphase befindet, kann vom Arzt eine Verordnung für Rehabilitationssport ausgestellt bekommen. In diesem Fall übernimmt die Krankenkasse die Gebühren für den Rehasport.

In zahlreichen Studien konnte eindeutig nachgewiesen werden, dass bei verschiedenen Indikationen Sport als Therapie sehr wirksam ist bzw. überaus geeignet, die therapeutischen Bemühungen des behandelnden Arztes zu unterstützen. Eine Linderung der Beschwerden, eine Verbesserung des Wohlbefindens und eine Steigerung der Lebensqualität sind die positiven Effekte.

Info Rehasport allgemein: Deutscher Behinderten- und Rehabilitationssportverband: www.dbs-npc.de

Info über Rehasport bei BiB: Daniela Ludwig, Tel: 06257-86744

Gesunder Rücken "für Einsteiger" - sanfte Übungen für Wirbelsäule und Gelenke

Dieser Kurs wendet sich vor allem an bisher inaktive Personen, die an wiederkehrenden oder chronischen Rückenschmerzen leiden. Wir versuchen, den vielfältigen Ursachen auf den Grund zu kommen und Wege aus dem Schmerzkreislauf zu finden. Übungen zu Körperwahrnehmung und Körpergefühl helfen, den Körper wieder besser kennenzulernen und freundlicher mit ihm umzugehen. Und Übungen zur Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit des Rückens, zur aktiven Stabilisation, zur Dehnfähigkeit der Muskulatur und zur Entspannung tragen dazu bei, dass Alltagsaktivitäten wieder besser gelingen.

Kurs-Neueinstieg jederzeit möglich!

Termin: donnerstags 8:30 - 09:30 Uhr
 ab 27. August 2009

Ort: Bürgerhalle

Kosten: ohne Verordnung für 10 Übungsstunden:
 € 35 (Mitglieder)
 € 50 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig  86744

☉ 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 der Koordination eine Verminderung der Schmerzen erreicht oder eine wesentlich bessere Ausgangslage bei einer bevorstehenden Hüftoperation erzielt werden. Die Regeneration im Anschluss erfolgt dann auf einem deutlich höheren Niveau.

Kurs-Neueinstieg jederzeit möglich!

Termin: montags 17:15 - 18:15 Uhr
ab 01. September 2009

Ort: Bürgerhalle

Kosten: ohne Verordnung für 10 Übungsstunden:

€ 35 (Mitglieder)

€ 50 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig  86744

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



☉ 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/INNEN + REFERENTINNEN

☉ Wolfgang Kind

" Ich wohne seit Herbst 2006 in Ober-Beerbach und fühle mich hier oben sehr wohl. Neben meiner Tätigkeit in der Sozialarbeit habe ich in den letzten Jahren mit viel Freude Kurse zu den Themen Bewegung und Gesundheit geleitet. Ich bewege mich sehr gerne in der freien Natur (Jogging, lange Wanderungen, Radfahren etc.). Die ausgleichende Wirkung von Bewegung und Entspannung war mir dabei immer sehr wichtig. Diese eigenen Erfahrungen möchte ich auch in meinen Kursangeboten vermitteln."

Diplom-Sozialarbeiter, Masseur und med. Bademeister
Bewegungs- und Entspannungspädagoge; in Ausbildung zum Lehrer für Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Ober-Beerbach
Im Berggarten 20
Tel. 06257-942700
mail: Wolfgang-kind@web.de



☉ 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."

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



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ Margret Modrow-Weimann und Klaus Weimann

"Wir sind beide im Ruhestand; Margret war vorher Lehrerin für Englisch (sowie Französisch und Kunst) u.a. in der Erwachsenenbildung, Klaus hat beruflich mit englischer Sprachwissenschaft zu tun gehabt und übersetzt seit elf Jahren Jugendbücher aus dem Englischen. Wir leben über 20 Jahre in Ober-Beerbach."

Ober-Beerbach
Im Klingen 12
Tel. 06257-83500
mail: modrow-weimann@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."

Ober-Beerbach
Im Berggarten 17a
Tel. 06257-85050
mail: mail@morauf.de



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ 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 verbinde 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."

Ober-Beerbach
Ernsthöfer Str. 15G
Tel. 06257-86147
mail: bettina.pedurand@arcormail.de



☉ Peter Plößer

"Dieses Jahr ist mein viertes Jahr als Nordic-Walking Instructor und das dritte 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
home: www.nw-u-skiken.de



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☺ 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 mit Montessori-Diplom, 20 Jahre als Grundschullehrerin gearbeitet, Sportlehrerin mit Weiterbildung in Psychomotorik, Schwimmen für Säuglinge und Kinder, Babymassage n. B.Walter, musikalische Früherziehung und Naturpädagogin

Tel. 0157-76819176

mail: heidi.ruppertsberg@web.de



☺ Karin Skielo

"Vor etwa 2 $\frac{1}{2}$ Jahren bin ich nach Ober-Beerbach gezogen und lebe seitdem hier sehr gerne. Während meiner langjähriger Berufstätigkeit als Sparkassenfachwirtin habe ich eine Ausbildung zur Energetischen Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) abgeschlossen. Seit einigen Jahren biete ich individuelle Ernährungsberatungen, 5-Elemente Kochkurse und Vorträge für verschiedene Institute und Bildungsträger an. Mein Anliegen ist es, das faszinierende Wissen der TCM weiterzugeben."

Sparkassenfachwirtin, Energetische Ernährungsberaterin,
Referentin für ganzheitliche Frauengesundheit

Ober-Beerbach

Im Berggarten 20

Tel. 06257-942700

mail: karin.ski@web.de



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ 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@t-online.de



Funktionsgymnastik im Zirkel (Foto: Renate Koch)

Kurs - Anmeldung

Hiermit melde ich mich/mein Kind _____
verbindlich an für:

Kursbezeichnung: _____

Kursgebühr (€): _____ ich bin/wir sind Mitglied: ja nein

Name: _____

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: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

Für den Mitgliedsbeitrag (€ _____) wähle ich folgende

Zahlungsweise: Überweisung Lastschrift

Ort/Datum

Unterschrift

Einzugsermächtigung umseitig!

Einzugsermächtigung

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): 6-17 Jahre € 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-Nr. 24 006 085

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:45			Lauftreff			
8:30				"Gesunder Rücken"		
9:00		"Move On", "English for Oldies"	Wohltaten für den Rücken			
14:15					Waldkinder	
15:00				"Kids in action"	Lauftreff, Bewegungsförderung	
15:30		Walking-Treff				
16:00				Walking-Treff		
17:00				Walking-Treff		
17:15	Hüftsportgruppe					
18:30	Lauftreffs	"Move On"		"Move On", PMR		
19:30			Frankreich			
20:00		Wohltaten für den Rücken	Vortragsreihe Gesundheit			
20:00				Wohltaten für den Rücken		
21:00	Tanztreff	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