

NEU / Aktuell:

Dantian-Qigong am Samstagnachmittag

Beckenboden-Training

Folkdance mit Livemusik II

Skifreizeit

Beerbach in B

e

w

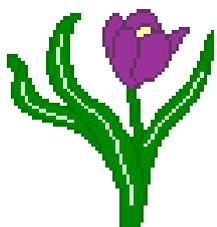
e

g

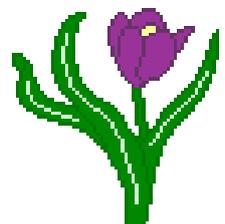
u

n

g



Frühjahr 2011



Unsere Angebote im Überblick

10. Januar - 16. April 2011

BiB-ALLGEMEINES

☉ Jahresrückblick 2010	3
☉ Ausblick	4/5
Mitgliederversammlung	4
Unsere neuen Angebote	5
☉ Events	6-8
Skifreizeit 2011	6/7
Folkdance mit Livemusik II	8

MUSISCHES

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

BILDUNG

☉ "English for Oldies" Kurs 1	10
☉ "English for Oldies" Kurs 2	11

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Wohltaten für den Rücken	12
☉ "Move On": Rücken + Fitness	13
☉ Beckenboden-Training	14
☉ Mit Qigong ins Wochenende	15
☉ Dantian-Qigong am Samstagnachmittag	16
☉ Walking-Treffs	17/18
☉ Lauf-Treffs	19
☉ Badminton-Treffs	20
☉ Offener Tanztreff	21

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- ☉ "Kids in action" (Psychomotorik, 3 - 5 Jahre) 22

REHASPORT

- ☉ Hinweise zum Thema Rehasport 23
- ☉ Gesunder Rücken "für Einsteiger" -
sanfte Übungen für die Wirbelsäule 24

INFO + ANMELDUNG

- ☉ KursleiterInnen + ReferentInnen 25-28
- ☉ Vorstand + Kontakt 29
- ☉ Kursanmeldung 30
- ☉ Anmeldung Skifreizeit 31
- ☉ Beitrittserklärung/Einzugsermächtigung 32/33
- ☉ BiB-Stundenplan 34

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

Auch auf das Jahr 2010 blicken wir gerne zurück. Unsere beiden "Großereignisse" waren auf die erste Jahreshälfte verteilt: die Skifreizeit, deren Beliebtheit ungebrochen ist und die mittlerweile zum festen Inventar gehört, und der Folk-Dance-Abend, der dieses Jahr zum ersten Mal stattfand, sehr gut besucht war und richtig viel Spaß gemacht hat. Auch hier bahnt sich Ähnliches an wie mit der Skifreizeit: alle freuen sich auf das nächste Mal! Dann werden auch die Engländer der Band "The Drift" wieder kommen, die von Ober-Beerbach schwer begeistert waren.

Besonders erfreulich ist, daß es mit BiB auch im achten Jahr weiter aufwärts geht. Die Mitgliederzahlen steigen weiterhin, und Kurse und Freundschaften wachsen stetig.

Allen BiB-Mitgliedern, Kursleitern / -teilnehmern, Freunden und allen denen, die das neue BiB-Heft gerade in ihren Händen halten, wünschen wir ein gutes, gesundes und erfolgreiches Neues Jahr!



☉ Mitgliederversammlung am 09. März 2011

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am Mittwoch, den 09. März 2011 um 20 Uhr im Raum Rottmannsdorf (Bürgerhalle) statt.

Zwar sind Mitgliederversammlungen meistens recht trockene und formelle Angelegenheiten, aber es geht auch anders: Es gibt Freibier und andere Freigetranke!

Und: Nur auf einer Mitgliederversammlung haben wir die Möglichkeit, am Profil unseres Vereines gemeinsam zu arbeiten, uns zu informieren und auszutauschen.

Aus unserem Programm: "Move On"



Foto: Renate Koch

☉ Beckenboden-Training für „Anfänger“ und „Fortgeschrittene“

NEU!

Wie in den letzten Jahren findet auch diesmal wieder zum Jahresanfang ein Beckenboden-Training statt. Mit Übungen, die sich an den Aufgaben und Funktionen des Beckenbodens orientieren, soll die Muskulatur des Beckenbodens und des Rumpfes wieder ihren ursprünglichen Aktivitätsgrad erhalten. Auch wird Verhalten, das in Zusammenhang mit Beschwerden steht, thematisiert. Der Kurs eignet sich sowohl zur Prävention als auch zur Behandlung von Beckenboden-Beschwerden.

☉ Dantian-Qigong am Samstagnachmittag

NEU!

Zum Ende des BiB-Quartals, kurz vor den Osterferien, besteht noch einmal die Möglichkeit, Qigong zu machen.

Gut zur Vertiefung, aber auch als Einstieg für "Neue" geeignet!

Die Idee entstand, weil einige Interessierte freitags nicht können und auch, weil es einfach schön ist, etwas länger Zeit zu haben. Dadurch kann ein noch nachhaltigeres Erleben und Vertiefen erreicht werden - man/frau kommt nicht nur bei sich an, sondern bleibt auch eine Weile.

Keine Angst vor dem „vielen Stehen“; es wird zwischendurch auch im Sitzen geübt, eine Teepause in der Mitte ist vorgesehen und Qigong bietet darüber hinaus eine Vielfalt von kleinen „Wohlfühleinheiten“, die frisch und fit machen und die man sich mit nach Hause nehmen kann.

☉ BiB-Skifreizeit

Am Wochenende 25.02 - 27.02.2011 werden wir wieder eine BiB-Außenstelle in den Allgäuer Alpen eröffnen: Die Fahrt geht mit dem Reisebus nach Hirschegg ins **Kleinwalsertal**.



Dort konnte Bernd für uns wieder unseren Favoriten, das Haus „Bergengrün“ buchen: Ein großes Bauernhaus direkt an der Skipiste des Schöntal-Liftes!



Da im Bus die Kapazitäten mit 45 Sitzplätzen begrenzt sind, haben wir auch dieses Jahr wieder folgende Regelung für die Mitfahrer festgelegt: Vorrang haben die Mitglieder. An zweiter Stelle stehen Familien, bei denen mindestens eine Person Mitglied bei BiB ist. Wenn dann noch Plätze frei sind, können auch Nichtmitglieder im Bus mitfahren. Die Reihenfolge innerhalb jeder „Kategorie“ wird anhand des Datums der Anmeldung festgelegt.

Stichtag ist der 31. Januar 2011!

EVENTS

Wer keinen Platz im Bus ergattert, hat immer noch die Möglichkeit, im eigenen PKW ins Kleinwalsertal zu fahren, da wir in der Unterkunft über genügend Platz verfügen.

Anmelden könnt Ihr Euch ab dem Ferienende (10. 01.2011) mit dem Formular am Ende des Heftes oder über unsere BiB-Homepage: www.beerbach-in-bewegung.de

Bei der Terminwahl wurden die Ferien in den Niederlanden und Bayern berücksichtigt! 😊



🕒 Folkdance mit Livemusik II

Mit unserem zweiten Folkdance-Abend freuen wir uns besonders, eine Veranstaltung der etwas anderen Art anbieten zu können. Keith Macdonald, ein Engländer, der bei uns in Ober-Beerbach seine neue Heimat gefunden hat, wird zusammen mit seiner "alten" englischen Band "The Drift" und seiner "neuen" deutschen Band "Chance to Dance" am Samstag, den 16. April um 20:00 Uhr in der Bürgerhalle live zum Tanzen auffordern. Gespielt wird mitreißende Folkmusik aus dem englischen und französisch sprechenden Raum mit traditionellen Instrumenten wie Akkordeon, Geige, Dudelsäcken aus Frankreich und Deutschland sowie Gitarre.

Die Tanzschritte werden jeweils von einem Bandmitglied, dem "Caller", angesagt, so dass sie von allen auf der Tanzfläche problemlos, aber mit viel Spaß und Freude umgesetzt werden können. Es sind weder Vorkenntnisse noch Partner nötig.

Die Skepsis aus dem letzten Jahr ist mittlerweile einer großen Vorfreude gewichen, denn es hat sich gezeigt, dass sich keiner der Lebensfreude der Folkmusic entziehen konnte. Innerhalb kürzester Zeit befanden sich alle auf der Tanzfläche, und sie hatten offensichtlich viel Spaß dabei.

Der Eintritt ist für BiB-Mitglieder frei, für Nichtmitglieder beträgt er 6 Euro.

Für Getränke und Verpflegung ist natürlich wieder gesorgt.

Datum: 16.04.2011

Beginn: 20:00 Uhr

Ort: Bürgerhalle

So sah das im letzten Jahr aus >>>

FOLKDANCE BAL-FOLK MIT LIVEMUSIK



Samstag 17. April 2010 19.00 Uhr

Ober-Beerbach (Seeheim-Jugenheim), Bürgerhalle

Unkostenbeitrag 6,- Euro für Nicht-BiB Mitglieder
organisiert und unterstützt von BiB (Beerbach-in-Bewegung e.V.)
www.beerbach-in-bewegung.de

☉ **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 wieder Kinder aufgenommen werden!

Termin: montags, 15:00 - 16:00 Uhr
ab 10. Januar 2011

Ort: ev. Gemeindehaus

Kosten: monatlich
Mitglieder 20 €
Nichtmitglieder 28 €

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



🌀 "English for Oldies"

„Für (etwas) Englisch ist es nie zu spät!“ **Englisch/1**

Der Grundkurs, der im September 09 angefangen hat, wird mit allen daran Interessierten auch im Frühjahr 2011 fortgeführt. Dabei legen wir zunächst den verbliebenen Teil des Lehrbuchs „English Network Starter“ von Langenscheidt zu Grunde, anschließend den Folgeband „English Network 1“.

Wir machen den Kurs weiterhin zu zweit, damit alle TeilnehmerInnen möglichst viel Gelegenheit zum praktischen (v.a. zum mündlichen) Üben haben und wir auch auf individuelle Bedürfnisse besser eingehen können. Natürlich steht der Kurs auch **neuen Teilnehmern** offen, die einige Grundkenntnisse in Englisch haben und diese schrittweise erweitern, festigen und vertiefen wollen. Für Interessenten, die über deutlich bessere Grundkenntnisse verfügen, käme dagegen eher der zweite Kurs **Englisch/2** in Frage (siehe folgende Ankündigung). Wer im Zweifel ist, welchen der beiden Kurse er/sie besuchen sollte, könnte zunächst in die erste Sitzung dieses ein wenig anspruchsvolleren Kurses kommen und gegebenenfalls in den eine Woche danach beginnenden einfacheren Kurs Englisch/1 wechseln. Auch später ist natürlich ein Wechsel von einem in den anderen Kurs möglich.

Im Zweifelsfall kann man sich vorher von uns oder Daniela Ludwig (telefonisch) beraten lassen. Unsere Kontaktadresse ist:

☎ 83500 bzw. modrow-weimann@t-online.de

Termin: dienstags 9:00 - 10:30
10 mal ab 18. Januar 2011
evtl. mit einer 14tägigen Unterbrechung

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 53 €
Nichtmitglieder 75 €

Kursleiter: Margret Modrow-Weimann und Klaus Weimann

🌀 "English for Oldies"

„Für (etwas mehr) Englisch ist es nie zu spät!“ **Englisch/2**

Der Kurs, der im Frühjahr 2010 begonnen hat, wird im Frühjahr 2011 fortgeführt. Er wendet sich an (ältere) Erwachsene, die etwas bessere Englisch-Grundkenntnisse haben bzw. etwas schneller vorankommen wollen. Auch hier geht es in erster Linie um das praktische und v.a. um das mündliche Üben.

Unserer gemeinsamen Arbeit sowie der häuslichen Vor- und Nachbereitung liegt das Lehrbuch „English Network 2“ von Langenscheidt zu Grunde. Dies wird durch weitere Materialien ergänzt.

Neue Interessenten an diesem Kurs können entweder in die erste Sitzung kommen oder sich vorher an Daniela Ludwig oder mich wenden, um weitere Fragen zu klären. Meine Kontaktadresse ist:



83500 bzw. modrow-weimann@t-online.de

Termin: donnerstags 18:15 - 19:45 Uhr
 11 mal ab 13. Januar 2011
 evtl. mit einer 14tägigen Unterbrechung

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 58 €
 Nichtmitglieder 83 €

Kursleiter: Klaus Weimann

☉ 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 11. Januar 2011

Ort: Bürgerhalle
Kosten: Mitglieder 35 €
Nichtmitglieder 49 €

Termin: mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr
14 mal ab 12. Januar 2011

Ort: ev. Gemeindehaus
Kosten: Mitglieder 35 €
Nichtmitglieder 49 €

Termin: donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
13 mal ab 20. Januar 2011

Ort: Bürgerhalle
Kosten: Mitglieder 33 €
Nichtmitglieder 46 €

Kursleiterin: Daniela Ludwig

☉ "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.

Termin: dienstags 09:00 - 10:30 Uhr
14 mal ab 11. Januar 2011

Kosten: Mitglieder 53 €
Nichtmitglieder 74 €

Termin: dienstags 18:30 - 20:00 Uhr
14 mal ab 11. Januar 2011

Kosten: Mitglieder 53 €
Nichtmitglieder 74 €

Termin: donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
13 mal ab 20. Januar 2011

Kosten: Mitglieder 49 €
Nichtmitglieder 69 €

Ort: Bürgerhalle

Kursleiterin: Daniela Ludwig

☉ **Beckenboden-Training**

Eigentlich trainiert sich der Beckenboden von selbst, da er als Teil der aufrichtenden Muskelgruppen allein durch die Alltagsreize „gesund“ bleibt. Allerdings können Geburten oder Operationen, aber auch ungünstiges Alltagsverhalten die Funktion des Beckenbodens beeinträchtigen.

In diesem Kurs werden wir Wissenswertes über den Beckenboden erfahren und funktionelle Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen durchführen. Hinweise zu Atmung, Haltung und Trinkverhalten helfen, den Beckenboden zu entlasten und zu pflegen. Ziel ist es, den Beckenboden wieder in sein System zu integrieren, so dass er sich durch die Alltagsreize wieder von selbst trainiert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug!

Termin: mittwochs 10:15 - 11:45
6 mal ab 19. Januar 2011

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 23 €
Nichtmitglieder 32 €

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

Beckenboden-Auffrischung: Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit dem Beckenboden gemacht haben. 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
6 mal ab 02. März 2011

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 15 €
Nichtmitglieder 21 €

Kursleiterin: Daniela Ludwig

☉ Mit Qigong ins Wochenende

Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird meist mit "Energiearbeit" übersetzt. Die einfachen, langsam und sanft ausgeführten Übungen verbinden Meditation, Bewegung und Entspannung.

Die Übungen aus dem Qigong regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem, dehnen und kräftigen den Körper, lösen Spannungen, machen Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Beim Üben werden unsere körperlich-seelischen Kräfte aktiviert und ausgeglichen, unsere Energie kommt in Fluss und wir gehen erfrischt ins Wochenende.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Termin: freitags 17:30 - 18:30 Uhr
10 mal ab 21. Januar 2011

Ort: ev. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 35 €
Nichtmitglieder 50 €

Kursleiterinnen: Vera Müller und Jutta Möller

氣功

☉ Dantian-Qigong am Samstagnachmittag

Wir können unseren Körper verwöhnen, trainieren, pflegen, schmücken, abhärten - und wir können ihn sprechen lassen, ihm zuhören, mit ihm in Kontakt treten und so unsere eigene „Mitte“ wieder finden.

Die Übungen des Qigong helfen durch ihre langsamen, fließenden Bewegungen, die Lebensenergie (Qi) im Körper zu erfahren und zu aktivieren.

Das Dantian-Qigong, das manche schon im ersten Freitags-Kurs kennengelernt haben, ist eine besonders ausgewogene Kombination von Übungen, die uns gleichzeitig entspannen und vitalisieren. Ergänzt durch Lockerungsübungen, Atemübungen, Übungen im Sitzen und kleine Selbstmassagen, bringen sie uns Wohlbefinden und neue Energie.

Dieser Qigong-Nachmittag ist sowohl für "Einsteiger" als auch Erfahrene geeignet!

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Da dieser Nachmittag sozusagen ein Terminexperiment ist, wird um verbindliche **Anmeldung bis zum 31.03.2011** gebeten:

bib-qigong@web.de oder ☎ 9699058

Termin: Samstag, 09. April 2011
14:00 - 16:30 Uhr

Ort: ev. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 20 €
Nichtmitglieder 30 €

Kursleiterin: Vera Müller

☺ 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 montags und donnerstags drei 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 sind Gäste jederzeit herzlich willkommen!

Termin: montags 18:00 Uhr

Treffpunkt: siehe www.nw-u-skiken.de

mit Peter Plößer ☎ 83894

Termin: donnerstags 16:00 Uhr (Sommerzeit: 18:00 Uhr!)

Treffpunkt: Hof Grünau

mit Peter Plößer ☎ 83894

Termin: donnerstags ca. 15:30 Uhr (Sommerzeit: 18:00 Uhr!)
genaue Startzeit bitte erfragen!

Treffpunkt: Bürgerhalle

mit Grete Ruff ☎ 85960

Neueinsteiger bitte anmelden!

Kosten: keine

☉ 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 |
| mittwochs | 07:45 Uhr (aktuellen Startpunkt bitte erfragen!)
mit Christine Abel
und Uli Kaffenberger (L8) ☎ 83089 |
| freitags | 16:00 Uhr Am Kuchenpfad 9, Jugenheim
mit Daniela Ackermann (L7)
☎ 944144, bitte anmelden! |
| Dauer: | jeweils ca. 1 Stunde |
| Kosten: | keine |

🕒 **Badminton-Treffs**

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: montags 19:30 - 21:00 Uhr

Betreuer: Sabine und Udo Schwab

Termin: dienstags 21:00 Uhr

Betreuerin: Bettina Pédurand

Ort : Bürgerhalle

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

☺ Offener Tanztreff

Wie wir wissen, gibt es eine Menge tanzbegeisterter Paare in unserer Gemeinde.

Deshalb bieten wir wieder unseren freien Tanztreff an, zu dem alle Tanzpaare, egal ob Anfänger oder fortgeschritten, herzlich eingeladen sind!

Nach den Weihnachtsferien wird der bereits begonnene wöchentliche Tanzkurs für Fortgeschrittene weitergeführt.

Anschließend findet wieder alle vier Wochen der freie Tanztreff statt.

Bei Interesse einfach nachfragen!

Termin: jeden vierten Montag im Monat, 21:00 Uhr
ab Februar 2011
(in den Schulferien findet kein Tanztreff statt)

Ort: Bürgerhalle

Kosten: für BiB - Mitglieder kostenlos;
Mitgliedschaft oder Spende erwünscht!
Fortgeschrittenen-Tanzkurs:
abhängig von der Teilnehmerzahl

Betreuerin: Antje Lauer-Loch

Weitere Informationen unter:

Antje64342@googlemail.com oder ☎ 81602

☉ "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 Bewegungserlebnisse 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
 13 mal ab 13. Januar 2011
 Urlaubs-Pause am 20.01.2011

Ort: Bürgerhalle

Kosten: Mitglieder 26 €
 Nichtmitglieder 34 €

Kursleiterin: Cornelia Herdel

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  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 Rücken- oder Gelenkbeschwerden 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 8:00 - 9:00 Uhr
 ab 13. Januar 2011

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: ohne Verordnung für 10 Übungsstunden:

Mitglieder 35 €

Nichtmitglieder 50 €

Kursleiterin: Daniela Ludwig  86744

☉ 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." Lizenzen (DSB): Übungsleiter für Breitensport und für Psychomotorik für Kinder und Jugendliche (Trainer-C)



Pfungstadt

Gartenstraße 5

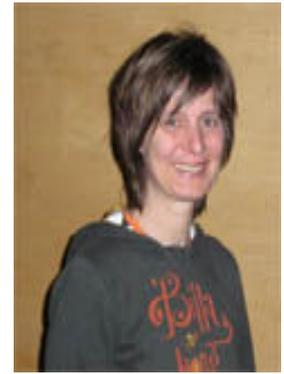
Tel. 06157-84900

mail: L_Herdel@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

☺ 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, 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

☉ Vera Müller / Jutta Möller

"Für uns ist Qigong inzwischen mehr als ein langjähriges Hobby geworden - es ist ein fester Bestandteil unseres Alltags: Ausgleich und Energietankstelle zugleich.

Durch unsere 2-jährige Ausbildung zur Kursleiterin der Deutschen Qigong Gesellschaft wurden wir angeregt, unser Wissen auch schon während der Ausbildung weiter zu geben. Unsere Sommeraktionen "Qigong im Park" 2009 und 2010 sind auf so reges Interesse gestoßen, dass wir Lust bekamen, nicht nur in Darmstadt, sondern auch hier in Ober-Beerbach einen Kurs anzubieten und unsere Begeisterung für Qigong mit Euch/Ihnen zu teilen."



Vera Müller (links)
Ober-Beerbach
Im Berggarten 30
Tel 06257-9699058
mail: bib-qigong@web.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 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, weshalb ich ihn gerne weiterführe."

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

☺ **Sabine und Udo Schwab**

(mitte und rechts)

"Montagabend ist Badminton bei den Schwabs Programm.



Lange Zeit haben wir am Dienstag gespielt und viel Spaß gehabt. Als sich die Möglichkeit ergeben hat, einen zusätzlichen und zeitlich etwas früheren Termin anzubieten, haben wir gerne die Betreuung übernommen."

Steigerts
Steinreihe 14
Tel. 06257-85793
mail: SabSchwab@aol.com

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Nähere Informationen zu den einzelnen Angeboten geben Ihnen/Euch gerne die jeweiligen KursleiterInnen.

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

Info: www.beerbach-in-bewegung.de

Kontakt: vorstand@beerbach-in-bewegung.de

UNSER VORSTAND:

Bernd Kaffenberger Im Mühlfeld 18 Tel. 83089
Ober-Beerbach Fax 03222-1618229
e-mail: bernd_kaffenberger@arcor.de

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

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

Vera Müller Im Berggarten 30 Tel. 9699058
Ober-Beerbach
e-mail: vsm12345@arcor.de

Gerhard H. Wimmer Kirchweg 12 Tel. 9982730
Ober-Beerbach
e-mail: gerhardhwimmer@aol.com

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 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.

Skifreizeit-Anmeldung

Termin: Freitag , 25. Februar (14:00 h) bis
Sonntag , 27. Februar 2011 (abends)

Leistungen: 2 Übernachtungen mit Halbpension
Doppel- oder Mehrbettzimmer
Busfahrt im mod. Reisebus incl. WC/Video
Gepäcktransport (Kenner wissen, was gemeint ist!)
Bettwäsche
Kurtaxe
Walser-Card (Ski-Bus)

Kosten: Mitglieder: € 79 (Erw.) bzw. € 69 (Kinder)
Nicht-Mitglieder: € 99 (Erw.) bzw. € 79 (Kinder)

Verbindliche Anmeldung zur BiB-Skifreizeit

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

Name/Adresse: _____

Tel.: _____

Mail: _____

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

Ort/Datum Unterschrift

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:

- 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.

Konto-Nr. 24 006 085

Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt, BLZ 508 501 50

BiB - Stundenplan

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:45			Lauftreff		
8:00				"Gesunder Rücken"	
9:00		"Move On", "English for Oldies" 1	Wohltaten für den Rücken		
10:15			Beckenboden-Training		
15:00	musikal. Früherziehung			"Kids in action"	
15:30		Walking-Treff		Walking-Treff	
16:00				Walking-Treff	Lauftreff
17:30					Mit Qigong ins Wochenende
18:00	Walking-Treff				
18:15				"English for Oldies" 2	
18:30	Lauftreff	"Move On"		"Move On"	
19:30	Badminton				
20:00		Wohltaten für den Rücken		Wohltaten für den Rücken	
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