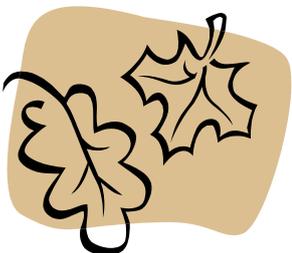


Beerbach in

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



Herbst/Winter 2011



Unsere Angebote im Überblick

08. August - 20. Dezember 2011

BIB-ALLGEMEINES

☉	Rückblick	4/5
☉	Ausblick: Unsere neuen Angebote	6
☉	Events	7
☉	Gesundheits-News: Ballaststoffreiche Ernährung	8/9

MUSISCHES

☉	Musikalische Früherziehung	10
---	----------------------------	----

BILDUNG

☉	"English for Oldies" Kurs 1	11
☉	"English for Oldies" Kurs 2	12
☉	Kreative Foto-Kalender-Gestaltung	13

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉	Wohltaten für den Rücken	14
☉	"Move On": Rücken + Fitness	15
☉	Beckenbodentraining	16
☉	Mit Qigong ins Wochenende	17
☉	Irish Step Dancing	18
☉	Nordic Walking	19
☉	Walking-Treffs	20/21
☉	Lauf-Treffs	22
☉	Badminton-Treffs	23
☉	Offener Tanztreff	24

KOCHKURSE FÜR KLEIN UND GROSS

- | | | |
|---|---|----|
| ☉ | Vegetarische Küche für die ganze Familie | 25 |
| ☉ | Aktionsplatz "Küche" für Kids | 25 |
| ☉ | "Pizza - Pasta - Party": Kochkurs für Teens | 25 |

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- | | | |
|---|---|----|
| ☉ | "Kids in Action" (Psychomotorik, 3 - 5 Jahre) | 26 |
|---|---|----|

PRÄVENTION / VORSORGE

- | | | |
|---|--------------------|----|
| ☉ | Patientenverfügung | 27 |
|---|--------------------|----|

INFO + ANMELDUNG

- | | | |
|---|--|-------|
| ☉ | KursleiterInnen + ReferentInnen | 28-34 |
| ☉ | Vorstand + Kontakt | 35 |
| ☉ | Kursanmeldung | 36 |
| ☉ | Beitrittserklärung/Einzugsermächtigung | 37/38 |
| ☉ | BiB-Stundenplan | 39 |

Achtung:

Wegen der Kerb-Vor-/Nachbereitung steht die Bürgerhalle vom 08. - 24.08.11 nicht zur Verfügung.

Die Kurse im evang. Gemeindehaus beginnen bereits ab 08.08.11. Bitte die entsprechenden Hinweise bei den einzelnen Kursen beachten!

Herbstferien-Pause für alle Kurse: 10. - 22.10.11.

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

RÜCKBLICK

☺ Nunmehr zum neunten Mal fand im April unsere **Mitgliederversammlung** statt. In (fast) gewohnter Runde, erstmals jedoch in der deutlich angenehmeren Umgebung der Kegelstube wurde das eine und andere diskutiert; vor allem wie wir unsere **10-Jahres-Feier** gestalten wollen. Ideen und Vorschläge hierzu nimmt der **Vorstand** jederzeit gerne entgegen!

Diesen gibt es nun auch wieder in einer neuen Besetzung, **Yvonne Albe** ist jetzt mit im Team. Bernd Kaffenberger danken wir noch mal herzlich für seinen engagierten Einsatz in den letzten zwei Jahren.



Der neue BiB-Vorstand 2011 v.l.n.r.: Bernd Morauf, Vera Müller, Yvonne Albe, Daniela Ludwig, Gerhard H. Wimmer

RÜCKBLICK

☉ Während wir letztes Jahr mit Spannung den **Folkdance-Abend** erwartet hatten (wir wussten ja nicht wie er sich gestalten würde), fieberten wir diesmal dem Abend mit einer ziemlichen Vorfreude entgegen. Aus den uns unbekanntem Engländern waren mittlerweile Freunde geworden, aus den Frankfurter Bandmitgliedern gute Bekannte.

Wie erhofft wurden wir auch diesmal nicht enttäuscht: Auf der gut besuchten Veranstaltung wurde getanzt wie wild, wenn auch manchmal die noch unerfahrenen Tänzer leichte Schwierigkeiten hatten, Beine und Musik unter einen Hut zu bringen. Dem Spaß tat das aber keinen Abbruch, eher im Gegenteil! So hoffen wir, dass es **auch nächstes Jahr wieder** einen Folkdance-Abend geben wird.

Übrigens: Wer sich einen kleinen Eindruck über den lustigen Abend verschaffen will, kann auf unserer BiB-Homepage zwei kleine Videos und noch mehr Bilder ansehen!

www.beerbach-in-bewegung.de

>>> 'Neuigkeiten', 'Fotos'



Foto: Renate Koch



Foto: Rudi Koch

AUSBLICK

☉ Kochkurse

Was wir eigentlich schon lange geplant hatten, können wir nun endlich verwirklichen: einen Kochkurs. Dank **Gudrun Klein** gibt's im Herbst dann nicht nur einen, sondern gleich **drei**. Damit kein Neid aufkommt, ist für jede Altersgruppe was dabei: für Kinder ab 7 gibt es Action in der Küche, für die Jugendlichen ab 13 gibt es eine Pizza-Pasta-Party und die Erwachsenen können erfahren, wie phantasievoll und köstlich die vegetarische Küche sein kann.

NEU!



☉ Foto-Kalender

Nachdem letztes Jahr zu Weihnachten viele schöne Fotobücher verschenkt wurden, gibt es dieses Jahr eine prima Alternative: einen Fotokalender. Auch hier steht **Ilse Schuster** den „Bildbearbeitungsanfängern“ mit Rat und Tat zur Seite.

NEU!

☉ **Adventsfeier 2011**

Alle Mitglieder und Kursleiter sind ganz herzlich zu unserer Adventsfeier am **Freitag, 25. November 2011** 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.

☉ **Skifreizeit 2012**

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

10. - 12.02.2012

Nähere Informationen demnächst auf unserer Homepage:

www.beerbach-in-bewegung.de

Ärzte Zeitung online, 17.02.2011 12:12

Mit ballaststoffreicher Ernährung lebt man länger

Wer regelmäßig viel Müsli, Vollkornbrot, Obst und Gemüse isst, darf davon ausgehen, gute Voraussetzungen für ein längeres Leben zu schaffen. Wissenschaftlich beglaubigt wird diese Annahme jetzt durch Daten der bislang größten Studie zum Zusammenhang zwischen Ballaststoffen und Lebenserwartung.



Gedeckt für ein langes Leben: Wer sich regelmäßig so ernährt, hat offenbar ein geringeres Risiko für Tod durch Infektionen, Kreislauf- und Atemwegserkrankungen.

© Luftbildfotograf / fotolia.com

ROCKVILLE (ob). Nach Ergebnissen dieser Studie wirkt sich eine ballaststoffreiche Ernährung eindeutig lebensverlängernd aus.

Nicht nur das Risiko für einen kardiovaskulär verursachten Tod nimmt ab, sondern auch das durch Infektionen oder Atemwegserkrankungen bedingte Sterberisiko ([Arch Intern Med 2011, online](#)).

Die bei 219.123 Männern und 168.999 Frauen über einen Zeitraum von neun Jahren erhobenen Daten stammen aus einer großen prospektiven Beobachtungsstudie in den USA. In dieser Zeit starben von den Studienteilnehmern 20.126 Männer und 11.330 Frauen.

Analysiert wurde, wie hoch das Sterberisiko in Relation zur Aufnahme von Ballaststoffen aus Getreideprodukten, Obst oder Gemüse in der Nahrung war. Angaben zu Ernährungsgewohnheiten waren mithilfe eines umfangreichen Fragebogens zu Studienbeginn eingeholt worden.

Je nach Ballaststoffzufuhr wurden die Studienteilnehmer fünf Gruppen (Quintile) zugeordnet. Die Menge an täglich aufgenommenen Ballaststoffen bewegte sich zwischen 13 g und 29 g (Männer) und 11 g bis 26 g (Frauen).

Wie die Auswertung ergab, war die Sterberate in dem Quintil mit der höchsten Ballaststoffzufuhr im Vergleich zum Quintil mit der niedrigsten Menge an nicht resorbierbaren Nahrungsstoffen signifikant um 22 Prozent niedriger - bei Frauen ebenso wie bei Männern.

Eine ballaststoffreiche Ernährung verringerte dabei das Risiko für einen Tod infolge kardiovaskulärer, infektiöser oder respiratorischer Erkrankungen um 24 bis 56 Prozent bei Männern und um 34 bis 59 Prozent bei Frauen.

Die Assoziation mit einer Abnahme der durch Infektionen und Atemwegserkrankungen bedingten Mortalität bedarf nach Ansicht der Studienautoren noch der Bestätigung in weiteren Studien.

Eine inverse Beziehung zwischen Nahrungsballaststoffen und Krebserkrankungen wurde nur bei Männern, nicht jedoch bei Frauen beobachtet.

In der Studie waren primär aus Getreide stammende Ballaststoffe mit einer niedrigeren Sterberate assoziiert.

Copyright © 1997-2010 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH

🌀 **Musikalische Früherziehung (Kinder ab 4 Jahre)**

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 08. August 2011

Ort: evang. 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 2009 angefangen hat, wird in kleinerer Besetzung auch im Herbst 2011 mit allen daran Interessierten fortgeführt.

Dabei wird das Lehrbuch „English Network 1" zu Grunde gelegt.

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 an der ersten Sitzung von **Englisch/1** teilnehmen und gegebenenfalls danach in **Englisch/2** wechseln. Auch später ist natürlich noch ein Wechsel von einem in den anderen Kurs möglich.

Im Zweifelsfall kann man sich vorher von mir oder Daniela Ludwig (telefonisch) beraten lassen. Meine Kontaktadressen sind:



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

Termin: dienstags 9:00 - 10:30
13 mal ab 09. August 2011
(mit 3 Wochen Pause im Oktober)

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 69 €
Nichtmitglieder 98 €

Kursleiter: Margret Modrow-Weimann

☉ "English for Oldies"

„Für (etwas) Englisch ist es nie zu spät!": **Englisch/2**

Der Kurs, der im Frühjahr 2010 begonnen hat, wird für alle Interessierten auch nach den Sommerferien 2011 weitergeführt. Er wendet sich an (ältere) Erwachsene, die etwas bessere Englisch-Grundkenntnisse haben bzw. 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 (u.a. längere Lesetexte) 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 Kontaktadressen sind:



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

Termin: donnerstags 18:15 - 19:45

14 mal ab 18. August 2011

(mit 3 Wochen Pause im Oktober)

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 74 €

Nichtmitglieder 105 €

Kursleiter: KlausWeimann

☉ Kreative Fotobuch- oder Fotokalender-Gestaltung

Egal, ob Portraits, Naturaufnahmen oder Schnappschüsse - in einem kreativ gestalteten, hochwertigen **Fotobuch** kommen Ihre Fotos perfekt zur Geltung. Mit tollen Kombinationen aus Fotos und Text und mit einer Einbandgestaltung ganz nach Wunsch ist das ein ausgezeichnetes Geschenk für Freunde und Verwandte, das Begeisterung hervorruft!

Alternativ: Am PC gestaltete **Fotokalender** sehen wesentlich professioneller aus als die guten alten "Bastelkalender", und ein mit eigenen, persönlichen Bildern versehener Kalender ist eine wunderschöne Geschenk-Idee für Weihnachten! In diesem Kurs werden alle Tipps + Tricks vermittelt, um einen Kalender selbst fertigzustellen.

An 2 Terminen à 1 ½ Stunden lernen Sie, edle Fotobücher bzw. -kalender mit Kreativität zu füllen.

Bei Interesse kann auch ein Abendtermin angeboten werden!

Voraussetzung: etwas PC-Erfahrung, Digitalkamera

Teilnehmerzahl: max. 3 Personen

Termine : nach Absprache
(vormittags, nachmittags oder abends nach Wunsch)

Ort: ev. Gemeindehaus

Kosten:	Mitglieder	15 €
	Nichtmitglieder	21 €

Kursleiter: Ilse Schuster  8822

Weitere Informationen, Kursanmeldung und Terminabsprachen unter:
schusterif@gmx.de

🌀 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
18 mal ab 09. August 2011

Ort: Bürgerhalle (1. - 3. Termin im evang. Gemeindehaus!)

Kosten: Mitglieder 45 €
Nichtmitglieder 63 €

Termin: mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr
17 mal ab 10. August 2011

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 43 €
Nichtmitglieder 60 €

Termin: donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
17 mal ab 11. August 2011

Ort: Bürgerhalle (1. + 2. Termin im evang. Gemeindehaus!)

Kosten: Mitglieder 43 €
Nichtmitglieder 60 €

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
15 mal ab 30. August 2011

Kosten: Mitglieder 57 €
Nichtmitglieder 79 €

Termin: dienstags 18:30 - 20:00 Uhr
15 mal ab 30. August 2011

Kosten: Mitglieder 57 €
Nichtmitglieder 79 €

Termin: donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
16 mal ab 25. August 2011

Kosten: Mitglieder 60 €
Nichtmitglieder 84 €

Ort: Bürgerhalle

Kursleiterin: Daniela Ludwig

🌀 **Beckenbodentraining für Männer und Frauen**

(zwei Kurse)

Dass Beckenbodentraining überaus wirksam bei entsprechenden Beschwerden sein kann, darauf ist in einer neueren Ausgabe der "Ärzte-Zeitung" (19.6.2011) hingewiesen worden. Demnach ist sowohl für Frauen als auch für Männer mit Belastungsinkontinenz ein konsequentes Beckenbodentraining die Therapie der Wahl. Am besten seien die Erfolge, wenn den Patienten die Techniken über mehrere Termine verteilt beigebracht werden, sagte Professor Axel Haferkamp im Gespräch mit der "Ärzte-Zeitung" aus Anlass der Welt-Kontinenz-Woche.

In unserem Kurs wird Wissenswertes über den Beckenboden vermittelt. Anhand funktioneller Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen wird die ursprüngliche Funktion des Beckenbodens wieder hergestellt. Hinweise zu Atmung, Haltung und Trinkverhalten helfen, den Beckenboden zu entlasten und zu pflegen. Auch sind diese Techniken überaus wirksam bei Drangbeschwerden. Ziel ist es, den Beckenboden wieder in sein System zu integrieren, so dass er sich durch die Alltagsreize wieder von selbst trainiert.

Termin:	Für Frauen: mittwochs 10:15 - 11:30 9 mal ab 10. August
Kosten:	Mitglieder 29 € Nichtmitglieder 40 €
Termin:	Für Männer: mittwochs 10:15 - 11:30 8 mal ab 26. Oktober
Kosten:	Mitglieder 25 € Nichtmitglieder 35 €
Ort:	evang. Gemeindehaus
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.

Es werden **zwei** inhaltlich gleiche **Kurse** mit jeweils 8 Stunden angeboten.

Termin 1: freitags 17:30 - 18:30 Uhr
8 mal ab 12. August 2011

Termin 2: freitags 17:30 - 18:30 Uhr
8 mal ab 28. Oktober 2011

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 28 €
Nichtmitglieder 40 €

Kursleiterinnen: Vera Müller und Jutta Möller

🌀 Irish Step Dancing

Dieser Kurs richtet sich an alle, die von der mitreißenden Musik, den fliegenden Beinen und den rasanten Rhythmen irischer Tanzshows begeistert sind. Es werden Basistechniken und -schritte im Softshoe-, Hardshoe- und Céilí-Dancing (traditionelle irische Gruppentänze) erlernt und in einfachen aber schon vorzeigbaren, traditionellen Choreografien vertieft.

Softshoe-Dancing:

Eine Tanzform, bei der nicht nur Schritte sondern auch Fußbewegungen auf der Stelle in zahlreichen Kombinationen verwendet werden

Hardshoe-Dancing:

Steps und Shuffles werden dazu benutzt, den Rhythmus und die Beats in der Musik zu untermalen und um Stimmungen und Gefühle wiederzugeben - eine Art Zwiegespräch mit der Musik

Céilí-Dancing:

Gemeinschaftstänze, Figurentänze - auch als „Long Dances“ bezeichnet; Bewegung, Spaß und Musikalität in der Gruppe

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, etwas zu trinken

Schuhwerk:

Softshoe-Dancing - für den Anfang reichen Schläppchen oder Sneakers / Hallensportschuhe

Hardshoe-Dancing (Step-Dancing) - Sneakers / Hallensportschuhe

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Wichtig ist die Freude an tänzerischer Bewegung zu traditionellen irischen Musikstücken und ein wenig Taktgefühl!

Neueinsteiger gerne willkommen!

Für diese kann ggfs. ein separater Termin eingerichtet werden.

Termin: mittwochs 18:30 - 19:30 Uhr
14 mal ab 31. August 2011

Ort: Bürgerhalle

Kosten: Mitglieder 35 €
Nichtmitglieder 49 €

Kursleiterin: Antje Schön

☉ Nordic Walking

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 dabei jedoch einiges zu beachten und auch „Geübte“ werden feststellen, dass sie die Effektivität dieser sanften Ausdauersportart durchaus noch steigern können.

Während wir die schöne Ober-Beerbacher Umgebung erkunden, wird 90% der gesamten Körpermuskulatur aktiviert und gekräftigt. Nackenverspannungen und Rückenbeschwerden werden nachlassen, und die wohldosierte Bewegung an der frischen Luft wird das allgemeine Wohlbefinden verbessern, so dass wir mit neuem Schwung in den Alltag zurückkehren können.

Je nach Wetter werden wir entweder unterwegs oder im Anschluss an das Walking ca. 15 Minuten lang Kräftigungsübungen für den Oberkörper machen, wobei die Intensität dieser Übungen durch die Verwendung unterschiedlicher Kleingeräte individuell dosiert wird.

Termin: freitags 09:00 - 10:30 Uhr
17 mal ab 12. August 2011

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: Mitglieder 64 €
Nichtmitglieder 90 €

Kursleiterin: Daniela Ackermann

🌀 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



☉ 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 18:00 Uhr (Winterzeit 16:00 Uhr!)
Treffpunkt: Hof Grünau
mit Peter Plößer  83894
- Termin:** donnerstags 18:00 Uhr (Winterzeit nach Absprache!)
Treffpunkt: aktuellen Startpunkt bitte erfragen!
mit Grete Ruff  85960
- 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)

Teilnahme bitte per mail ankündigen:

morauf@gmx.de



mittwochs

07:45 Uhr (aktuellen Startpunkt bitte erfragen!)
mit Christine Abel

und Uli Kaffenberger (L8) ☎️ 83089

freitags

17:00 Uhr Am Kuchenpfad 9, Jugendheim
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.

Beginn erst ab 29. bzw. 30. August 2011!

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 Sommerferien wird voraussichtlich wieder ein offener Tanztreff am 3. Montag im Monat stattfinden.

Ab Herbst wird dann wahrscheinlich der Tanzkurs für Fortgeschrittene weitergeführt.

Bei Interesse einfach nachfragen!

Termin: Freier Tanztreff:
jeden dritten Montag im Monat, 21:00 Uhr
Fortgeschrittenen-Tanzkurs:
ab Herbst jeden Montag, 21:00 Uhr
für ca. 8 Termine

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

KOCHKURSE FÜR KLEIN UND GROSS

🌀 Vegetarische Küche für die ganze Familie

Wie, ohne Fleisch kochen ist eintönig?

Das genaue Gegenteil ist der Fall. Wie phantasie reich solch eine Ernährung für die ganze Familie sein kann, möchte ich in diesem Kurs zeigen.

Termin: Montag, 31.10.2011 18:30 - 21:30 Uhr

Kosten: Mitglieder 15,00 €
(ohne Material) Nichtmitglieder 21,00 €

🌀 Aktionsplatz "Küche" für Kids (Kinder-Kochkurs, ab 7 Jahre)

Achtung fertig los: herein marschiert in die Küche, lässt die Schüsseln und die Töpfe klappern, verzaubert eine Gurke in ein Krokodil oder verwandelt Kartoffeln in Steine. Welche Zaubertricks es noch gibt, wird im Kurs gezeigt und ausprobiert!

Termin: Samstag, 29.10.2011 11:30 - 14:30 Uhr

Kosten: Mitglieder 10,50 €
(ohne Material) Nichtmitglieder 15,00 €

🌀 "Pizza - Pasta - Party": Kochkurs für Teens

Mit pfiffigen Rezeptideen möchte ich für Kochanfänger und Küchenprofis Lust auf das Brutzeln am heimischen Herd wecken.

Diesmal gehen wir auf Entdeckungsreise nach Italien.

Gemeinsam werden wir ein fünfgängiges Menü zaubern.

Termin: Freitag, 30.09.2011 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: Mitglieder 12,00 €
(ohne Material) Nichtmitglieder 18,00 €

Bitte bei allen Kursen mitbringen:

Schürze, 2 Geschirrtücher, 2-3 Tupper-Schüsseln und Kostenbeitrag für Lebensmittel!

Bei der Teilnahme mehrerer Familienmitglieder gibt es eine deutliche **Ermäßigung**, ausnahmsweise auch für Nichtmitglieder; siehe Kurs-Anmeldung auf S. 36 unten!

Ort: Bürgerhalle (Küche)

Kursleiterin: Gudrun Klein

☉ "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 25. August 2011

Ort: Bürgerhalle

Kosten: Mitglieder 30 €
 Nichtmitglieder 39 €

Kursleiterin: Cornelia Herdel

☉ Die Patientenverfügung - Vorsorge für das Lebensende

Angesichts des steigenden Einsatzes der Intensiv- und Apparatemedizin im Gesundheitswesen wird sich jeder einmal die Frage stellen, wie er im letzten Lebensabschnitt, bei Dauerbewusstlosigkeit oder im Endstadium einer unheilbaren Krankheit medizinisch versorgt werden möchte. Eine Patientenverfügung sorgt dafür, dass Ihre Selbstbestimmung nicht in dem Moment aufhört, in dem Sie selbst nicht mehr in der Lage sind, eigene Entscheidungen zu treffen.

Im Rahmen dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur gegenwärtigen Rechtslage, zu Situationen, in welchen eine Patientenverfügung greift, und darüber, was Sie bei der Erstellung Ihrer eigenen Patientenverfügung beachten sollten. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit und den Wertvorstellungen im Hinblick auf das eigene Leben und Sterben soll hier ebenfalls Raum finden.

Maximale Teilnehmeranzahl: 8; bitte anmelden!

Termin: Samstag, 19. November 2011 09:30 - 12:30 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 12 €
Nichtmitglieder 18 €

Kursleiterin: Yvonne Albe  937077

UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ Daniela Ackermann

„Nachdem ich nun fast zwei Jahre lang kaum mehr zum „sporteln“ nach Ober-Beerbach kommen konnte, vermisse ich die vielen netten Kontakte und die abwechslungsreiche Landschaft so sehr, dass ich mich auf den Nordic Walking - Kurs schon richtig freue. Lasst Euch doch einfach von der Lust auf regelmäßige Bewegung an der frischen Luft anstecken!“



Jugendheim
Am Kuchenpfad 9
Tel. 06257-944144
mail: ackermannDJ@aol.com

Yvonne Albe

"Als Sozialpädagogin (Dipl.-Päd.) habe ich in meiner Arbeit mit älteren Menschen und durch meine Ausbildung zur Hospizhelferin erfahren, wie wichtig es ist, für das eigene Alter vorzusorgen. Eine eigene Patientenverfügung ist ein entscheidender Baustein zur Selbstbestimmung im letzten Lebensabschnitt .

Ich war zuletzt in der Klinik für Geriatrie im Elisabethenstift Darmstadt tätig, seit Kurzem arbeite ich freiberuflich als Beraterin für Senioren und Angehörige."



Steigerts, Außerhalb Ober-Beerbach 12
Tel.: 06257-937077
mail: mail@yvonnealbe.de
Homepage: www.yvonne-albe.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

☉ 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



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ Gudrun Klein

"Ich bin bereit für das Experiment, bei BiB "Kochkurse für Klein und Groß" anzubieten. Von Beruf bin ich Diätassistentin/Ernährungsberaterin und freiberuflich tätig. Schwerpunkte sind Abnehmkurse, Kochkurse, Grundschulaktionen (z.B. AID-Ernährungsführerschein) und Einzelberatungen. Bin sportlich aktiv und probiere gerne neue Rezepte für meine Familie (2 Kinder) aus. Im Kochkurs steht der Spaß, gemeinsames Kochen und schnelle Rezepte für den Alltag im Vordergrund. Ich freue mich darauf :)"



Jugenheim
Alte Bergstraße 25
Tel. 06257-64166
mail: gudrun.klein@purcad.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 Deutschen Turnerbund und beim Hess. Behinderten- und Rehasportverband, Buteyko-Atemtrainerin

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, Triathlon, Ski). Wenn Ober-Beerbach noch mehr "in Bewegung" kommen will, biete ich gern weitere Sport-Treffs an."



z. Zt. Seeheim

Im Bangert 8

Tel. 06257-85050

mail: morauf@gmx.de

UNSERE KURSLEITERINNEN + REFERENTINNEN

☉ 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 Sommeraktion "Qigong im Park 2009" ist 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 einen 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

UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ Antje Schön

"Da mir als Folk-Musikerin bei der Folkband „The McGibbies“ auch fürchterlich die Füßchen kribbelten, wenn ich die mitreißenden „Irish Tunes“ hörte, konnte ich es nicht lassen, mich auch tänzerisch zu dieser Musik zu bewegen.

So fing ich im Oktober 2000 mit Scottish Country and Highland Dancing an, beim ESOC Folk Music and Dancing Club in Darmstadt. Ab April 2001 startete ich mit irischem Soft- und Hardshoe-Dancing in Wiesbaden unter Natalie Westerdales Fittichen - eine der gefragtesten Irish Dance-Dozentinnen Deutschlands. Hier tanzte ich bis Oktober 2004. Dabei nahm ich 2003 an der Deutschen Meisterschaft in Leimen teil und außerdem an verschiedenen öffentlichen Auftritten.

Nach einer dreijährigen Babypause absolvierte ich im November 2008 meinen Irish Dance Instructor in Wiesbaden über die Irish (Inter-)National Folk Company, Rathfarnham, Dublin. Nun möchte ich gerne allen Irish-Tanzbegeisterten meine Erfahrungen weitervermitteln!"

Steigerts

Steinreihe 18

Tel. 0152-29477623

mail: antje@mcgibbie.de



☉ Ilse Schuster

"Bei meinen ersten Fotobüchern konnte ich meine jahrelangen beruflichen Erfahrungen in der Anzeigengestaltung beim Darmstädter Echo nutzen. Inzwischen habe ich schon ca. 20 Fotobücher gestaltet, viele davon verschenkt und immer Begeisterung damit hervorgerufen.

Gerne gebe ich meine Kenntnisse an andere begeisterte FotografInnen weiter."

Ober-Beerbach

Ernsthöfer Str. 69

Tel. 06257-8822

mail: schusterif@gmx.de



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ 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



Aus unseren Kursen:
Zirkeltraining in der Bürgerhalle
Foto: Renate Koch

INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN:

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:

Yvonne Albe Außerhalb Ober-Beerbach 12 Tel. 937077
Steigerts
e-mail: mail@yvonnealbe.de

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

Bernd Morauf z.Zt.
Im Bangert 8 Tel. 85050
Seeheim 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: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

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.

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		
9:00		"Move On", "English for Oldies" 1	Wohltaten für den Rücken		Nordic Walking
10:15			Beckenbodentraining		
15:00	Musikal. Früherziehung	Walking-Treff		"Kids in Action"	
15:30					
17:30					Mit Qigong ins Wochenende
17:00				Walking-Treff	Lauftreff
18:00	Walking-Treff			Walking-Treff	
18:15				"English for Oldies" 2	
18:30	Lauftreff	"Move On"	Irish Step Dancing	"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