

NEU/AKTUELL:

Hip-Hop für Kinder und Jugendliche
Taiji-Qigong II
Kochkurs "Sommerliche Küche"
Irish Step Dancing für Anfänger
BiB wird 10 !!

Beerbach in B
e
w
e
g
u
n
g

BiB



Frühjahr/Sommer 2012



Unsere Angebote im Überblick

16. April - 30. Juni 2012

BIB-ALLGEMEINES

☉	Rückblick:	
	Skifreizeit 2012	4
	Mitgliederversammlung 2012	5
	10 Jahre BiB	5
☉	Ausblick: Unsere neuen Angebote	6
☉	Gesundheitsnews	7/8

MUSISCHES

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

BILDUNG UND SPRACHEN

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

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉	Wohltaten für Rücken und Gelenke	12
☉	Wohltaten für den Rücken (Wirbelsäulengymnastik)	13
☉	"Move On": Rücken + Fitness	14
☉	Mit Qigong ins Wochenende	15
☉	Taiji-Qigong II	16
☉	Irish Step Dancing	17
☉	Nordic Walking	18
☉	Walking-Treffs	19
☉	Lauf-Treffs	20
☉	Badminton-Treffs	21
☉	Offener Tanztreff	22

KOCHKURSE FÜR KLEIN UND GROSS

- | | | |
|---|-------------------------------|----|
| ☉ | "Sommerliche-Küche" | 23 |
| ☉ | "Aktionsplatz Küche" für Kids | 23 |

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- | | | |
|---|---|----|
| ☉ | "Kids in Action" (Psychomotorik, 3 - 5 Jahre) | 24 |
| ☉ | Hip-Hop | 25 |

KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM-J.



Nordic Walking mit Baby/Kleinkind oder ohne 26



Yoga am Morgen 27



Was leistet die Pflegeversicherung? 28

INFO + ANMELDUNG

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

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

☉ Skifreizeit 2012

Strahlendblauer Himmel und Schnee ohne Ende - das war das Motto der diesjährigen BiB-Skifreizeit. Der Termin für das Wochenende war perfekt gewählt, denn das Kleinwalsertal versank buchstäblich im Schnee: im Tal 1,60, am Berg bis zu drei Meter Schnee, das gab's bisher noch nie. Und dank der sibirischen Temperaturen (-22 Grad in der Früh!) war es ein wunderbar griffiger Pulverschnee. Auch der Anblick unserer Unterkunft war Kalender-Romantik pur. Dementsprechend gut war die Stimmung, der traditionelle Après-Ski im gemütlichen Berggasthof nebenan war der Warm-up für den Abend, die Feuerzangenbowle am Freitag ließ die kalten Temperaturen vergessen und die Frauen konnten sich am Samstag dem Fass Bier in aller Ruhe widmen, während die Männer wie jedes Jahr am Massenkicker Stadion-Atmosphäre produzierten.
Das Kleinwalsertal kann definitiv auch 2013 wieder mit uns rechnen!



Foto: Bernd Kaffenberger

☉ Mitgliederversammlung 2012

Zur diesjährigen Mitgliederversammlung hatten wir den passenden Rahmen ausgesucht: Sie fand wie damals vor 10 Jahren zur Gründung wieder in der "Krone" statt. Die Versammlung im gemütlichen Gastraum war gut besucht und es fand ein reger Austausch statt. Neben den üblichen Punkten (Entlastung des Vorstandes etc.) gab es einen Wechsel im Vorstand. Vera Müller will sich nach 2 Jahren aktiver Vorstandsarbeit wieder vermehrt anderen Dingen widmen. Wir bedanken uns bei ihr sehr für die bisher geleistete Arbeit und wünschen ihr weiterhin viel Freude bei BiB, als Mitglied und als Kursleiterin für Qigong. Herzlich willkommen heißen wir unser neues (ehemaliges) Vorstandsmitglied Grete Ruff, die nach einem Pauschen wieder im Vorstand mitarbeiten möchte.

☉ BiB wird 10!

Was als kleines "Vereinchen" mit gerade mal 8 Leuten begann, hat sich nun nach 10 Jahren zu einem erfolgreichen lebendigen Verein mit 187 Mitgliedern und vielen teilnehmenden Nichtmitgliedern entwickelt. Wer hätte das vor 10 Jahren gedacht! Pro Woche finden 19 verschiedene Kurse und Treffs statt, es gibt den Folkdance-Abend mit Live-Musik und die Skifreizeit, sowie viele andere Treffen und Verabredungen unter den Mitgliedern und Kursteilnehmern. Dem damaligen Anspruch, Ober-Beebach im übertragenen und wahrsten Sinne des Wortes 'in Bewegung zu bringen', konnten wir gerecht werden. Auch im sozialen Sinne kam vieles in Bewegung, Freundschaften wurden geknüpft und intensiviert, viele neu Zugezogene konnten Bekanntschaften schließen. Eine Bilanz, auf die wir stolz sein dürfen...

Was bei einer spontanen 10-Jahresfeier am 01.02.12, dem exakten Jahrestag der BiB-Gründung, bereits trotz Eiseskälte draußen (!) mit erstaunlich vielen Mitgliedern begangen wurde.

Weitere Jubiläums-Festivitäten wird es zum Jahresende im Zusammenhang mit unserer Adventsfeier geben.
Näheres dazu im nächsten Programmheft!

Die ersten Kurse begannen vor 10 Jahren **direkt nach den Osterferien**. So auch jetzt wieder: Auf geht's mit frühlingsfrischem Schwung in die nächsten 10 erfolgreichen BiB-Jahre!

🌀 Hip-Hop

NEU!

In diesem Kurs haben Kinder und Jugendliche Spaß an trendigen Bewegungen. Hip-Hop-Rhythmen und fetzige Musik aus den Charts geben beim Tanzen den Takt an.

Maria Frank, Tanzlehrerin und früher Inhaberin einer Tanzschule, erarbeitet Schrittkombinationen, Drehungen, Sprünge und kleine Choreographien aus der Hip-Hop-Szene. Wir freuen uns vor allem, dass uns mit Maria Frank eine hochkarätige Trainerin zur Verfügung steht!

🌀 Taiji-Qigong II

NEU!

Der Qigong-Kurs "Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong" am Montag wird nach den Osterferien fortgesetzt. In diesem Kurs wird der zweite Teil der 15 Übungen aus dem medizinischen Qigong (Yangsheng) vermittelt.

Der Kurs richtet sich in erster Linie an diejenigen, die den ersten Teil bereits gemacht haben, aber bei Qigong-Vorerfahrung ist es auch möglich, jetzt einzusteigen und, wenn man möchte, die ersten Übungen in einem späteren Kurs zu vertiefen. Geplant ist, dass immer im Wechsel Teil 1 und Teil 2 angeboten wird.

Ärzte Zeitung, 22.07.2011

Wenig Stress, gesunde Nahrung, viel Sport - das beugt einer Demenz vor

Eine gesunde Lebensweise trägt viel dazu bei, das Demenzrisiko zu senken.

Der Blutdruck ist der wichtigste beeinflussbare Risikofaktor für eine Demenz. Das zeigt etwa die Honolulu-Asia Aging Study. Bei Männern mit einem Blutdruck von 140 mmHg war die Demenzrate innerhalb von 30 Jahren verdoppelt, bei noch höheren Werten vervierfacht.

Nach einer [Studie](#) mit knapp 4800 Teilnehmern ist bei Hypertonie bereits im mittleren Lebensalter die kognitive Leistung schlechter als bei normalem Blutdruck, zudem nimmt sie im Alter schneller ab als bei Normotonie.

Schlechte Blutzuckerwerte schaden dem Gehirn ebenfalls: Diabetiker bekommen fast doppelt so oft Alzheimer-Demenz und etwa zweieinhalbmal so häufig vaskuläre Demenz wie Nichtdiabetiker.

Nach einer Kohortenstudie mit knapp 17.000 Diabetikern sind dabei Hypoglykämien von großer Bedeutung: Schon bei einer einzigen schweren Episode innerhalb von 27 Jahren war die Demenzrate um 26 Prozent erhöht. Bei zwei Episoden waren es 80 Prozent, und bei drei Episoden war die Rate verdoppelt (JAMA 2009; 301:1565).

Geistige Aktivität hilft offenbar auch, eine Demenz hinauszuzögern. So haben alte Menschen, die viele Sprachen gelernt haben, deutlich seltener Gedächtnisprobleme als solche mit wenigen Sprachen, wurde auf einem US-Kongress berichtet. Und nach Daten der Universität Cambridge geht jedes in die Ausbildung investierte Jahr mit einem elf Prozent erniedrigten Demenzrisiko einher.

Viel Stress könnte eine Demenz beschleunigen. Die verstärkte Ausschüttung von Stresshormonen bei Ratten führt dazu, dass im Gehirn übermäßig phosphoryliertes Tau-Protein entsteht. Die Tiere können sich schlechter an Gelerntes erinnern ([J Neuroscience 2011; 31\(21\): 7840](#)). Und bei Patienten mit posttraumatischem Belastungssyndrom war die Demenzinzidenz um 40 Prozent erhöht ([Arch Gen Psych 2010; 67: 608](#)).

Viel Sport kann das Demenzrisiko in etwa halbieren. Je nach sportlicher Intensität war die Demenzrate bei körperlich Aktiven in Studien um 45 bis 60 Prozent geringer als bei Couch-Potatoes. Von über 9300 alten Frauen hatten diejenigen die geringsten kognitiven Defizite, die bereits als Mädchen viel Sport getrieben hatten - sie waren meist auch das ganze Leben über sportlich ([J Am Geriatr Soc 2010; 58:1322](#)).

Gesunde Ernährung mit viel Gemüse (vor allem Salat, Kohl, Rettich) viel Obst, Nüssen, Fisch und Geflügel, aber wenig fetten Milchprodukten, wenig rotem Fleisch und Innereien war in einer Studie mit einer um knapp 40 Prozent reduzierten Alzheimer-Rate verbunden. Diese Nahrung enthielt besonders viel Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, viel Vitamin E und Folsäure ([Arch Neurol 2010; 67\(6\): 699](#)).

Inzwischen mehren sich auch Hinweise, dass niedrige Homocysteinspiegel einer Demenz vorbeugen. So war in einer Studie bei 271 MCI-Patienten unter einer Homocystein senkenden Therapie mit hoch dosierten B-Vitaminen und Folsäure die Volumenabnahme des Gehirns über zwei Jahre hinweg um 30 Prozent geringer als mit Placebo ([PLoS One 2010, e12244](#)). (mut)

Copyright © 1997-2012 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.

Der Kurs findet derzeit nicht statt, kann aber bei Interesse jederzeit wieder aufgenommen werden!

Kontakt und Information: Daniela Ludwig ☎ 86744

Termin: montags, 15:00 - 16:00 Uhr
ab 16. April 2012 oder nach Vereinbarung

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 09 angefangen hat, wird auch - in kleinerer Besetzung - im Sommer 2012 mit allen daran Interessierten fortgeführt.

Dabei wird das Lehrbuch "English Network 1" zu Grunde gelegt, hin und wieder angereichert mit anderen Materialien.

Natürlich steht der Kurs auch neuen Mitgliedern 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 eigenen Kontaktadressen sind:



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

Termin: dienstags 9:00 - 10:30
8 mal ab 17. April 2012
(mit zwei Wochen Pause im Juni)

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 42 €
Nichtmitglieder 60 €

Kursleiter: Margret Modrow-Weimann

☉ "English for Oldies"

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

Der Kurs, der im Frühjahr 2010 begonnen hat, wird für alle Interessierten auch nach den Osterferien 2012 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 weiterhin das Lehrbuch "English Network 2" von Langenscheidt zu Grunde. Dies wird durch weitere Materialien (v.a. Lektüren und 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: dienstags 18:15 - 19:45
7 mal ab 17. April 2012

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 37 €
Nichtmitglieder 53 €

Kursleiter: Klaus Weimann

☉ Wohltaten für Rücken und Gelenke

Physiotherapie und/oder Reha sind zu Ende? Sie leiden an chronischen oder immer wieder auftauchenden Rücken- oder Gelenkschmerzen? Dann haben Sie hier die Möglichkeit, aktiv etwas dagegen zu tun.

Mit ruhigen Bewegungen werden Muskeln und Gelenke geschmeidig und beweglich. Wahrnehmungsübungen helfen, ein Gefühl für die Aufrichtung zu entwickeln. Dehnung und Kräftigung aktivieren und stabilisieren den Rücken und die Gelenke. Übungen zu Koordination und Gleichgewicht helfen, mit beiden Beinen fester im Leben zu stehen. Spannungen werden gelöst, Schmerzen gelindert. Informationen zu einem rücken- und gelenkfreundlichen Alltag helfen, etwas rücksichtsvoller mit sich selbst umzugehen.

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

Termin: mittwochs 10:15 - 11:15 Uhr

11 mal ab 18. April 2012

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 28 €

Nichtmitglieder 39 €

Kursleiterin: Daniela Ludwig

☉ 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
11 mal ab 17. April 2012

Ort: Bürgerhalle
Kosten: Mitglieder 28 €
Nichtmitglieder 39 €

Termin: mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr
11 mal ab 18. April 2012

Ort: evang. Gemeindehaus
Kosten: Mitglieder 28 €
Nichtmitglieder 39 €

Termin: donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
9 mal ab 19. April 2012

Ort: Bürgerhalle
Kosten: Mitglieder 23 €
Nichtmitglieder 32 €

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
11 mal ab 17. April 2012

Kosten: Mitglieder 42 €
Nichtmitglieder 58 €

Termin: dienstags 18:30 - 20:00 Uhr
11 mal ab 17. April 2012

Kosten: Mitglieder 42 €
Nichtmitglieder 58 €

Termin: donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
9 mal ab 19. April 2012

Kosten: Mitglieder 34 €
Nichtmitglieder 48 €

Ort: Bürgerhalle

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.

Neueinsteiger sind zu einer Schnupperstunde jederzeit herzlich willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Termin: freitags 17:30 - 18:30 Uhr
9 mal ab 20. April 2012
(nicht an den Brückentagen)

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 32 €
Nichtmitglieder 45 €

Kursleiterinnen: Vera Müller und Jutta Möller

☉ Taiji-Qigong II

NEU!

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong nach Prof. Jiao Guorui können bis ins 6. Jahrhundert zurückverfolgt werden. Betrachtet man die Übungselemente, so gehören sie eher zu den Kampfkünsten, ihre meditative Ausführung macht sie jedoch zu einer Methode des medizinischen Qigong: sie regulieren den gesamten Organismus, das Herz-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel und die Atmung, dienen der Heilung, aber auch der Vorbeugung.

Die harmonischen Übungen mit den schönen Namen werden im Stehen ausgeführt. Die Bewegungsmuster und Schrittformen sind symmetrisch nach links und rechts und können einzeln oder in Folge geübt werden.

In diesem Kurs wird der zweite Teil der Übungen vermittelt. Die im ersten Kurs erlernten Übungen werden wiederholt und am Ende dieses Kurses beherrscht man alle 15 Ausdrucksformen. Da der Schwerpunkt auf den neuen Übungen liegt, wird Interessierten ohne Qigong-Erfahrung empfohlen, nach den Sommerferien zu beginnen, wenn Kurs I wieder angeboten wird.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe tragen.

Termin: montags 18:00 - 19:00 Uhr
10 mal ab 16. April 2012

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 35 €
Nichtmitglieder 50 €

Kursleiterinnen: Vera Müller

☉ Irish Step Dancing

Der Kurs richtet sich an alle, die von der mitreißenden Musik, den fliegenden Beinen und den rasanten Rhythmen irischer Tanzshows begeistert sind. In diesem Kurs werden Basistechniken und -schritte im Softshoe-, Hardshoe- und Céilí-Dancing (traditionelle irische Gruppentänze) erlernt und in einfachen aber schon vorzeigbaren, traditionellen Choreographien 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 unter-malen 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 Turn- bzw. Ballett-Schlappchen oder Dance-Sneakers mit flexibler Sohle; bitte keine festen Turnschuhe!

Hardshoe-Dancing - Dance-Sneakers oder Hallensportschuhe (Step-Dancing)

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

Termin:

mittwochs 18:30 - 19:30 Uhr für leicht Fortgeschrittene
11 mal ab 18. April 2012

mittwochs 19:40 - 20:40 Uhr für Anfänger
11 mal ab 18. April 2012

Ort: JUZ (Jugendzentrum Ober-Beerbach) neben der Bürgerhalle

Kosten pro Kurs: Mitglieder 28 €
Nichtmitglieder 39 €

Kursleiterin: Antje Schön
antje@mcgibbie.de

☉ 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 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 Thera-Bänder individuell dosiert werden kann.

Da das Walkingtempo derjenigen, die immer wieder gerne dabei sind, recht unterschiedlich ist, können sowohl langsamere als auch die flotteren NeueinsteigerInnen problemlos integriert werden.

Termin: freitags 09:00 - 10:30 Uhr
10 mal ab 20. April 2011

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: Mitglieder 38 €
Nichtmitglieder 53 €

Kursleiterin: Daniela Ackermann

🌀 Walking-Treffs

Die oft unterschätzte Ausdauersportart, bei der man ohne große Anstrengungen fit und gesund bleiben bzw. werden kann. Sie führt zum Abbau körpereigener Fett-Depots und trotz der geringen Intensität zu einer gesunden Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems. Wer frische Luft liebt, kommt hier ebenfalls auf seine Kosten.

Es wird meist mit Stöcken gewalkt.

Nordic Walking ist aber keine Voraussetzung für das Mitmachen. Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!

Termin: montags 18:00 Uhr
Treffpunkt: siehe www.nw-u-skiken.de
mit Peter Plößer 📞 83894

Termin: dienstags 15:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: vor der Bürgerhalle
mit Daniela Ludwig 📞 86744
Neueinsteiger bitte anmelden!

Termin: donnerstags 18:00 Uhr
Treffpunkt: Hof Grünau
mit Peter Plößer 📞 83894

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 **19:00 Uhr** an der Bürgerhalle
mit Bernd Morauf (L9)
Teilnahme bitte per mail ankündigen:
morauf@gmx.de

freitags **17:00 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!

Termin: Freier Tanztreff:
jeden dritten Montag im Monat, 21:00 Uhr

Fortgeschrittenen-Tanzkurs:
(hat bereits begonnen)
jeden ersten Montag im Monat

Ort: Bürgerhalle

Kosten: Freier Tanztreff:
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

☉ "Sommerliche Küche"

NEU!

Unkompliziert und schnell zubereitet -

so präsentieren sich die Rezepte in diesem Kochkurs.

Gemüse, Obst und Vollkornprodukte bringen uns in Schwung und halten uns fit, sodass der Körper optimal mit allen Inhaltsstoffen versorgt wird. Rezepte sind Anregungen. Der eigenen Fantasie und Geschmacksrichtung sind keine Grenzen gesetzt.

Kochen darf Spaß machen!

Termin: Freitag, 01. Juni 2012 18:30 - 21:30 Uhr

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

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

Achtung fertig los: herein marschiert in die Küche, lasst 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, 02. Juni 2012 11:30 - 14:30 Uhr

Kosten: Mitglieder 11 €
(ohne Material) Nichtmitglieder 15 €

Bitte bei allen Kursen mitbringen:

**Schürze, 2 Geschirrtücher, 2-3 Schüsseln mit Deckel,
ein Schneidbrett, ein Küchenmesser und Kostenbeitrag für's Material**

Bei der Teilnahme mehrerer Familienmitglieder gibt es eine deutliche **Ermäßigung**, siehe Kurs-Anmeldung auf S. 38 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 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
 9 mal ab 19. April 2012

Ort: Bürgerhalle

Kosten: Mitglieder 18 €
 Nichtmitglieder 24 €

Kursleiterin: Cornelia Herdel

Hip-Hop

Hip Hop und Video-Clip-Dancing für Jugendliche (Mädchen)

Für alle, die zu aktuellen Hip Hop - Beats coole Moves lernen wollen und Spaß am Tanzen haben. Schnelle Rhythmen und Bewegungen verbinden sich hier zu einem energiegeladenen Workout! Warm-up, Stretching, Body Training, Sprung- und Drehtechnik? Dieser Kurs zeigt Dir wie es geht!

Da viele von euch Nachmittagsunterricht haben, meldet euch bei Interesse bei Dani Ludwig ☎ 86744, dann suchen wir gemeinsam einen geeigneten Termin!

Termin: wird gemeinsam festgelegt
9 mal ab ?? jeweils eine Stunde

Ort: Bürgerhalle

Kosten:	Mitglieder	18 €
	Nichtmitglieder	24 €

Kursleiterin: Maria Frank

Nordic Walking mit Baby/Kleinkind oder ohne

Du möchtest gerne mit deinem Baby oder Kleinkind an der frischen Luft und in netter Gesellschaft Sport machen?

Oder es Du möchtest einfach etwas für Dich machen, auch ohne Kind und die Anwesenheit von Babys stört Dich nicht? :-)

Dann bist du hier herzlich willkommen!

Nordic-Walking bietet ein Ganzkörpertraining und für die Kleinen eine entspannte Zeit. Darüber hinaus kannst Du neue Kontakte knüpfen oder auch nur einfach etwas für Deine Gesundheit und Fitness tun.

Mitbringen musst Du: Nordic-Walking-Stöcke (können auch bei Katharina geliehen werden), eine Trage bzw. ein Tragetuch für Dein Kind (Du kannst es auch mit Kinderwagen versuchen) und angemessene Kleidung für Euch beide!

Beginn: ab 02.03.2012 von 09.30h – 11.00 h

Treffpunkt: Seeheim, Breslauer Straße, Einfahrt zum REWE

Leitung: Katharina Schulz, Dipl.-Sportwiss.
Tel.: 06257/9195756

Nähere Informationen zu Gebühren und Anmeldung unter
www.szenenwechsel-online.de Tel.: 0 62 57 / 8 66 33

BiB-Mitglieder nehmen auch beim "Szenenwechsel" zum Mitgliedspreis teil.

WAKE UP!

Yoga am Morgen

Yoga am Morgen zu praktizieren ist sehr effektiv, um Körper und Geist harmonisch auf den Tag vorzubereiten und die nötige Energie für das „Tagwerk“ zu aktivieren.

Schwerpunkte jeder Trainingseinheit sind: Gleichgewichts- und Kraftübungen, Atemübungen (Pranayama), Herz-Kreislauf-Aktivierung (Sonnengruß), Asanas, Tiefenentspannung und Konzentrationsübungen (Kurzmeditation).

Dieser Kurs ist offen für alle Menschen mit gesundem Bewegungsdrang, die gern etwas Neues dazulernen und dabei ihre körperlichen Gegebenheiten beachten. Die Yogastellungen werden individuell angepasst und sind auch für Anfänger geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke für die Entspannung mitbringen!

Mi 9 - 10.30 Uhr, ab 07. März 2012, 15x

Ort: TV Jugenheim, Vereinsheim im Christian-Stock-Stadion, Seeheim

Gebühr: € 126,-

Mitglied: € 108,-

Die Gebühr beinhaltet 12x in 15 Wochen, weitere Termine werden zusätzlich bezahlt. € 10,50 / € 9,- für Mitglieder.

In den Schulferien finden keine Termine statt. Nach den Sommerferien startet der Kurs wieder am 15. August 2012.

Kursleitung:

Heike Huxhorn, Yogalehrerin B.Y.V.,

Tel.: 0 62 57 / 99 06 42

Nähere Informationen und Anmeldung unter

www.szenenwechsel-online.de Tel.: 0 62 57 / 8 66 33

BiB-Mitglieder nehmen auch beim "Szenenwechsel" zum Mitgliedspreis teil.

Was leistet die Pflegeversicherung?

- Welche Leistungen bietet die Pflegeversicherung?
- Beantragung von Leistungen aus der Pflegeversicherung
- Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

Ab wann gilt ein Mensch nach den Maßstäben der Pflegeversicherung als pflegebedürftig? Was steht Ihnen bei auftretender Pflegebedürftigkeit zu? Welche Hilfen gibt es für Menschen mit Demenz? Welche Unterstützung können Angehörige in Anspruch nehmen? Auf diese und verwandte Fragen geht Yvonne Albe (Sozialpädagogin) in ihrem **Vortrag** über die Pflegeversicherung ausführlich ein. Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen.

Termin: 23.05.2012, 20.00 Uhr

Ort: "Szenenwechsel"
Altes Forsthaus, Hauptstraße 15, Seeheim-Jugendheim

Kosten: Keine
Spenden willkommen

Referentin: Yvonne Albe (Dipl.-Päd.)
Sozialpädagogische Beratung und Hilfen für
Senioren und Angehörige

Tel.: 06257 / 93 70 77

www.yvonne-albe.de

UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☺ Daniela Ackermann

"Nach der langen Winterpause ist sie wieder da - die Sehnsucht nach regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft und Lust auf anregende Gespräche in einer netten Gruppe. Wie oft bleibt im Alltag nicht mal die Zeit für ein kurzes Telefonat und wie gut ist es da, einen festen Termin zu haben, bei dem man sich - je nach Laune - ganz wunderbar unterhält oder in stiller Eintracht das frische Frühlingsgrün und Vogelgezwitscher genießt. Ganz nebenbei passiert viel Gutes für Herz und Kreislauf und die "Gummibandübungen" für den Rücken und die Oberarme sind doppelt schön, wenn man dabei die Morgensonne auf der Haut spürt und/oder den Duft des feuchten Waldbodens in der Nase hat. Ich freue mich auf Euch."



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

☺ Maria Frank

"Tanzen mit Maria! Begonnen Gruppen zu unterrichten habe ich vor ca. 15 Jahren als Kursleiterin für Video-Clip-Dancing im Studio für Fitness in Stockstadt. Von 2000 bis 2004 war ich in der Tanzakademie in Reinheim als Dozentin für Hip Hop und Clipdance tätig. Mit meiner Gruppe habe ich mich für die Deutsche Meisterschaft im Video Clip Dancing qualifiziert und wir konnten uns unter den Top 10 platzieren."



Maria Frank
64385 Reichelsheim
mail: maria@frank-laudenau.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 :-)"



Seeheim
Schillerstr. 8
Tel. 06257-9188639
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."
Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation,
Referentin beim Deutschen Turnerbund und beim Hess.
Behinderten- und Rehasportverband, Buteyko-Atemtrainerin



Ober-Beerbach
Im Berggarten 7
Tel. 06257-86744
mail: atemundbewegung@gmx.de
homepage: <http://www.atmung-und-bewegung.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."



Ober-Beerbach

Neutscher Str. 20a

Tel. 06257-85050

mail: morauf@gmx.de

UNSERE KURSLEITER/INNEN + 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. Der Abschluss unserer zweijährigen Ausbildung zur Kursleiterin war nur Station auf diesem Weg. Mittlerweile konnten wir bei verschiedenen Lehrern neue Übungsformen kennenlernen und das Bekannte vertiefen.

Nach wie vor sind wir begeistert von der Wirkung und der Vielfalt der Qigong-Übungen und wünschen uns und unseren teils langjährigen Kursteilnehmern/Innen auch weiterhin viel Spaß und Ausdauer beim Üben."



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.peduran@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
homepage: <http://www.mcgibbie.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 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 Neutscher Str. 20a Tel. 85050
Ober-Beerbach Fax 85081
e-mail: mail@morauf.de

Grete Ruff Im Berggarten 13 Tel. 85960
Ober-Beerbach
e-mail: grete.ruff@web.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
9:00		"Move On"; "English for Oldies" 1	Wohltaten für den Rücken		Nordic Walking
10:15			Rücken und Gelenke		
15:00	Musikal. Früherziehung	Walkingtreff		"Kids in Action"	
17:30					Mit Qigong ins Wochenende
17:00					Lauftreff
18:00	Walkingtreff; Taiji-Qigong II			Walkingtreff	
18:15		"English for Oldies" 2			
18:30		"Move On"	Irish Step Dancing II	"Move On"	
19:00	Lauftreff				
19:30	Badminton		Irish Step Dancing I		
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