

**NEU/AKTUELL:**

Vortrag

'Homöopathische Notfall-Apotheke'

Kochkurs 'Kohl-Dampf'

Weihnachtsbäckerei für Kids

BiB wird 10: Jubiläums-Adventsfeier!

**Beerbach in B**

**e**

**w**

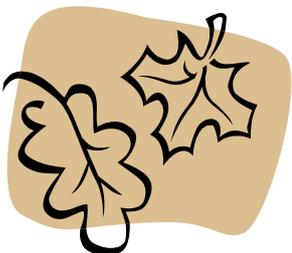
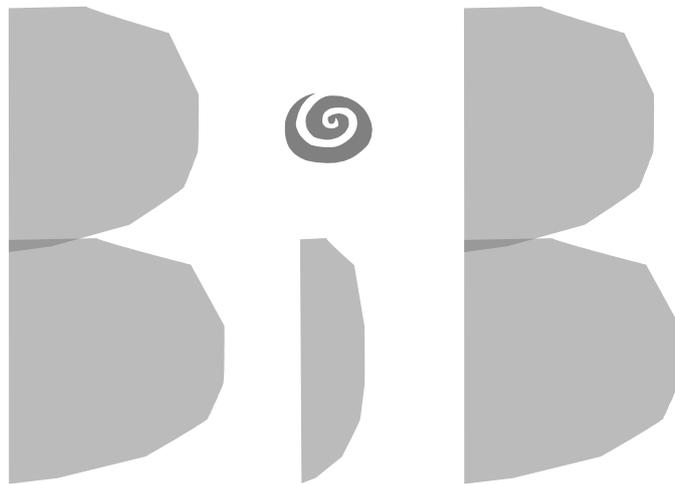
**e**

**g**

**u**

**n**

**g**



**Herbst/Winter 2012**



# Unsere Angebote im Überblick

## 13. August - 22. Dezember 2012

### **BIB-ALLGEMEINES**

☉	Rückblick	4
☉	Events	
	Jubiläums-Adventsfeier	5
	Skifreizeit	6

### **MUSISCHES**

☉	Musikalische Früherziehung	7
---	----------------------------	---

### **BILDUNG**

☉	"English for Oldies" Kurs 1	8
☉	"English for Oldies" Kurs 2	9

### **BEWEGUNG UND GESUNDHEIT**

☉	Vortrag: Homöopathische Notfall-Apotheke	10
☉	Wohltaten für Rücken und Gelenke	11
☉	Wohltaten für den Rücken (Wirbelsäulengymnastik)	12
☉	"Move On": Rücken + Fitness	13
☉	Mit Qigong ins Wochenende	14
☉	Taiji-Qigong II	15
☉	Irish Step Dancing	16
☉	Walking-Treffs	17
☉	Lauf-Treffs	18
☉	Badminton-Treffs	19
☉	Offener Tanztreff	20

## KOCHKURSE FÜR KLEIN UND GROSS

- |   |                             |    |
|---|-----------------------------|----|
| ☉ | 'Kohl-Dampf'                | 21 |
| ☉ | Weihnachtsbäckerei für Kids | 21 |

## PRÄVENTION / VORSORGE

- |   |  |    |
|---|--|----|
| ☉ | Vortrag: Was leistet die Pflegeversicherung? | 22 |
|---|--|----|

## KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM-J.

- |   |   |    |
|---|---|----|
|  | Nordic Walking mit Baby/Kleinkind oder ohne | 23 |
|  | Yoga am Morgen                              | 24 |

## INFO + ANMELDUNG

- |   |  |       |
|---|--|-------|
| ☉ | KursleiterInnen + ReferentInnen        | 25-30 |
| ☉ | Vorstand + Kontakt                     | 31    |
| ☉ | Kursanmeldung                          | 32    |
| ☉ | Beitrittserklärung/Einzugsermächtigung | 33/34 |
| ☉ | BiB-Stundenplan                        | 35    |

### Achtung:

Wegen der Kerb-Vor-/Nachbereitung steht die Bürgerhalle vom 13. - 22.08.12 nicht bzw. eingeschränkt zur Verfügung.

Die Kurse im evang. Gemeindehaus beginnen bereits ab 13.08.12.

Bitte die entsprechenden Hinweise bei den einzelnen Kursen beachten!

**Herbstferien-Pause für alle Kurse: 15. - 28.10.12.**

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

## RÜCKBLICK

☉ Zum nun dritten Mal fand in Ober-Beerbach der **Folkdance-Abend** statt. Allerdings mit ein wenig veränderter Besetzung: aus zeitlichen Gründen konnte leider unsere englische Band, deren Mitglieder mittlerweile schon zu Freunden geworden sind, nicht anreisen. Dafür stieß Ange Hauck dazu, die zusammen mit Keith Macdonald zur mitreißenden Folkmusik von "Chance to Dance" einen ruhigen Gegenpol lieferte. Der Abend war wie bisher jedes Mal ein freudiges "Getanze". Allerdings fanden im Gegensatz zu den vielen von weitem angereisten "Folkies" leider nur wenige Ober-Beerbacher den Weg in die Bürgerhalle. So hoffen wir, dass nächstes Mal die Neugier siegt...

Untrennbar mit dem Folkdance in Ober-Beerbach ist für uns der Name Paul Cooper verknüpft. Er war unser englischer Caller bei den ersten zwei Veranstaltungen und er ist uns mit seiner ruhigen und herzlichen Art mehr ans Herz gewachsen. Unfassbar, dass er Anfang Juni verstorben ist.



Foto: Rudi Koch

## 🌀 Jubiläums-Adventsfeier 2012



**Am Freitag, 30.11.12 jährt sich die BiB-Adventsfeier  
zum 10. Mal!**

Dies ist natürlich für uns Anlass, doppelt zu feiern: 10 Jahre BiB zusammen mit der legendären Adventsfeier. Was genau passieren wird, bleibt noch ein Geheimnis...

Alle Mitglieder, Kursleiter, Teilnehmer, Freunde und Ober-Beerbacher sind ganz herzlich eingeladen zu unserer Adventsfeier am **Freitag, den 30. November 2012:**  
ab 19:30 Uhr im Raum 'Rottmannsdorf' in der Bürgerhalle.

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 2013

**Unsere Skifreizeit findet vom 1. - 3. März 2013 statt.**

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



Foto: Bernd Kaffenberger

Ab 8.12.2012 wird die verbindliche Anmeldung auf unserer Homepage freigeschaltet: [www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de)

Da im Bus die Kapazitäten mit 50 Sitzplätzen begrenzt sind, haben wir 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 für das "Sortieren" wird der 31. Januar 2013 sein.

Aufgrund vieler kurzfristiger Absagen bei der letzten Skifreizeit muss die Anmeldung **verbindlich** sein: Kann bei Absage keine Ersatzperson gefunden werden, wird eine Stornogebühr von 20 Euro pro Person erhoben.

## 🌀 **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 17:00 - 18:00 Uhr  
ab 13. August 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 Herbst/Winter 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 Teilnehmern offen, die einige Grundkenntnisse in Englisch haben und diese schrittweise erweitern, festigen und vertiefen wollen. Für Interessenten, die über deutlich bessere Grundkenntnisse verfügen, kommt 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](mailto:modrow-weimann@t-online.de)

Termin: dienstags 9:00 - 10:30  
10 mal ab 04. September 2012  
(mit Pausen, nach Absprache)

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 53 €  
Nichtmitglieder 75 €

Kursleiterin: 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 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 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](mailto:modrow-weimann@t-online.de)

Termin:                    donnerstags 18:15 - 19:45  
                                 10 mal ab 18. September 2012  
                                 (mit Pausen, nach Absprache)

Ort:                         evang. Gemeindehaus

Kosten:                   Mitglieder                53 €  
                                 Nichtmitglieder        75 €

Kursleiter:                Klaus Weimann

🌀 Vortrag:

NEU!

## Homöopathische Notfall-Apotheke für Mensch und Tier

Kleinere Verletzungen und Wunden, ein „verdorbener Magen“, ein Sonnenstich oder dergleichen können schnell einmal Grund zur Panik sein! Beruhigend ist, wenn man dann weiß, was man selbst tun kann!

Dieser Vortrag zeigt, welche homöopathischen Mittel für eine Erst-Versorgung geeignet sind und welche Maßnahmen eventuell noch ergriffen werden können. Aber auch Grenzen einer Selbstbehandlung sind wichtig.

Nach einer kurzen Einführung in die Homöopathie erfahren Sie, welche Arzneimittel in einer Notfallapotheke sinnvoll sind. Dosierung, Potenz und Häufigkeit der Anwendung werden erklärt. Und - was sind eigentlich "Rescue"- oder Notfalltropfen?

Termin: Mittwoch, 12. September 2012 20.00 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: keine  
Spenden willkommen!

Referentin: Susanne Kellner

## 🌀 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  
16 mal ab 15. August 2012

Ort:                        evang. Gemeindehaus

Kosten:                 Mitglieder            40 €  
Nichtmitglieder    56 €

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  
17 mal ab 14. August 2012

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

**Kosten:** Mitglieder 43 €  
Nichtmitglieder 60 €

**Termin:** mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr  
16 mal ab 15. August 2012

**Ort:** evang. Gemeindehaus

**Kosten:** Mitglieder 40 €  
Nichtmitglieder 56 €

**Termin:** donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr  
17 mal ab 16. August 2012

**Ort:** Bürgerhalle (1. 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  
17 mal ab 14. August 2012

**Kosten:** Mitglieder 64 €  
Nichtmitglieder 90 €

**Termin:** dienstags 18:30 - 20:00 Uhr  
15 mal ab 28. August 2012

**Kosten:** Mitglieder 57 €  
Nichtmitglieder 79 €

**Termin:** donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr  
16 mal ab 23. August 2012

**Kosten:** Mitglieder 60 €  
Nichtmitglieder 84 €

**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. Im Herbst wollen wir uns besonders mit Übungen zur Stärkung von Immunabwehr und Nierenenergie beschäftigen, um gesund durch den Winter zu kommen.

Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Es werden **zwei** inhaltlich gleiche **Kurse** angeboten.

**Termin 1:** freitags 17:30 - 18:30 Uhr  
9 mal ab 17. August 2012

Kosten: Mitglieder 32 €  
Nichtmitglieder 45 €

**Termin 2:** freitags 17:30 - 18:30 Uhr  
8 mal ab 02. November 2012

Kosten: Mitglieder 28 €  
Nichtmitglieder 40 €

Ort: evang. Gemeindehaus

Kursleiterinnen: Vera Müller und Jutta Möller

## ☉ Taiji-Qigong (Fortgeschrittenenkurs)

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.

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die die 15 Ausdrucksformen schon kennen oder für Teilnehmer, die bereits viel Qigong-Erfahrung haben.

Wir werden alle 15 Übungen kurz wiederholen und in Folge üben, dabei die Übergänge besonders beachten und Einzelheiten vertiefen.

Interessenten für einen Anfängerkurs können sich jederzeit ab August bei der Kursleiterin melden. Bei einer ausreichenden Teilnehmerzahl kann entweder ein weiterer Kurs angeboten werden, in dem die Übungen von Anfang an gelernt werden können, oder ein Vorkurs, der auf die Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs vorbereitet.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe tragen.

Termin: montags 18:00 - 19:00 Uhr  
8 mal ab 29. Oktober 2012 (nach den Herbstferien)

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 28 €  
Nichtmitglieder 40 €

Kursleiterin: 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**  
                         19:40 - 20:40 Uhr **für Anfänger**  
je 16 mal ab 15. August 2012

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

Kosten pro Kurs:    Mitglieder              40 €  
                         Nichtmitglieder        56 €

Kursleiterin:        Antje Schön  
                         [antje@mcgibbie.de](mailto:antje@mcgibbie.de)

## 🌀 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](http://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](mailto: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  
(nicht am 20. August 2012)

**Betreuer:** Sabine und Udo Schwab

**Termin:** dienstags 21:00 Uhr  
(beginnt erst ab 28. August 2012)

**Betreuerin:** Bettina Pédurand

**Ort :** Bürgerhalle

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

## Offener Tanztreff

In Ober-Beerbach wird montags immer gerne getanzt!

Der genaue Termin für den im Herbst 2012 beginnenden  
Tanzkurs für Fortgeschrittene steht aber noch nicht fest.

Auch freie Tanztreffs finden wieder unregelmäßig statt.

Bei Interesse einfach nachfragen!

Tanzwillige können sich an

[Antje64342@googlemail.com](mailto:Antje64342@googlemail.com) oder  81602

wenden, um Genaueres zu erfahren.

Termin: montags 21:00 Uhr

Ort: Bürgerhalle

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

Betreuerin: Antje Lauer-Loch

# KOCHKURSE FÜR KLEIN UND GROSS

## ☉ Wir haben 'Kohl-Dampf'

NEU!

Sind Kohlsorten miefiges Arme-Leute-Essen?

Von wegen: jetzt in den kalten Monaten, wärmt uns das heimische Gemüse mit seinem bodenständigen Charme.

Wir lassen an diesem Abend den knackigen Wirsing, den zierlichen Rosenkohl und die vielseitigen Geschwister Weiß- und Rotkohl groß rauskommen.

Wetten das der Kohldampf schon beim Kochen kommt?

Termin: Freitag, 23. November 2012 18:30 - 21:30 Uhr  
(voraussichtlich)

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

## ☉ Weihnachtsbäckerei für Kids (Kinder-Kochkurs, ab 7 Jahre)

NEU!

Hallo Kids, habt Ihr Lust mal so richtig Teig zu kneten, rollen, auszusteichen und - na klar- auch zu probieren? Wir werden an dem Nachmittag die Gebäckdose mit vielen Leckereien füllen.

Termin: Samstag, 24. November 2012 14:00 - 17:00 Uhr  
(voraussichtlich)

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. 32 unten!

Ort: Bürgerhalle (Küche)

Kursleiterin: Gudrun Klein

## 🌀 Vortrag:

### 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: Mittwoch, 14. November 2012 20:00 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: keine  
Spenden willkommen!

Referentin: Yvonne Albe (Dipl.-Päd.)

Sozialpädagogische Beratung und Hilfen für  
Senioren und Angehörige

Tel.: 06257 - 937077

[www.yvonne-albe.de](http://www.yvonne-albe.de)

## *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!

Termin: freitags 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](http://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 15. August 2012, 15x

Ort: Raum Culitzsch, Sport- und Kulturhalle, Seeheim

**Gebühr: € 126,-**

**Mitglied: € 108,-**

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

In den Herbstferien finden keine Termine statt.

Kursleitung:

Heike Huxhorn, Yogalehrerin B.Y.V.,

Tel.: 0 62 57 / 99 06 42

Nähere Informationen und Anmeldung unter

[www.szenenwechsel-online.de](http://www.szenenwechsel-online.de) Tel.: 0 62 57 / 8 66 33

---

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

## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### 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](mailto:mail@yvonnealbe.de)

Homepage: [www.yvonne-albe.de](http://www.yvonne-albe.de)

### ☉ Mariella Frank-Pieters

"Nach meiner beruflichen Tätigkeit als Grundschul-Lehrerin in den Niederlanden habe ich freiberuflich viel Erfahrung gesammelt im Bereich Musik und Bewegung.

Meine Instrumente sind Blockflöte, Harfe und Geige. Weitergebildet habe ich mich in Rhythmik und Tanz. Seit 5 Jahren gebe ich mit viel Freude Kurse in musikalischer Früherziehung und leite auch die Blockflötengruppen der Ober-Beerbacher Kirchengemeinde. "



Alsbach-Hähnlein

Tel. 06251-848771

mail: [mariellapieters@gmx.net](mailto:mariellapieters@gmx.net)

## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### ☉ Susanne Kellner

" Je länger ich mich mit Naturheilkunde und vor allem Homöopathie beschäftige, desto mehr fasziniert mich die Möglichkeiten, mit kleinen Gaben derartige Wirkungen zu erzielen.

Von 2005 bis 2008 absolvierte ich meine Tierheilpraktiker-Ausbildung bei der naturopath-Schule in Darmstadt mit anschließender Verbandsprüfung beim VfT e.V. in Wuppertal, an die sich eine dreieinhalb jährige klassische Homöopathie-Ausbildung für Mensch und Tier bei verschiedenen Instituten und Dozenten anschloss.

Schwerpunkte meiner Ausbildung sind neben klassischer Homöopathie auch Phytotherapie und Bachblüten. Seit März 2011 habe ich meine eigene mobile Tierheilpraxis mit Schwerpunkt Homöopathie.

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



Ober-Beerbach

Im Mühlfeld 12

Tel. 06257-990724

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

### ☉ 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](mailto:gudrun.klein@purcad.de)



## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### ☉ 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](mailto:atemundbewegung@gmx.de)

homepage: <http://www.atmung-und-bewegung.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](mailto:modrow-weimann@t-online.de)

## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### ☉ Bernd Morauf

"Ein Leben ohne Sport ist für mich undenkbar. Von der leistungssportlich betriebenen Leichtathletik in der Jugend habe ich mich dem stressfreien Freizeitsport zugewandt (Jogging, Mountainbiking, Squash, Badminton, 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](mailto:morauf@gmx.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. Seit unserer Ausbildung zur Kursleiterin der Deutschen Qigong Gesellschaft unterrichten wir unsere Lieblingsübungen in Ober-Beerbach und freuen uns über unsere teilweise schon langjährigen und vielen neuen KursteilnehmerInnen. Wir besuchen auch selbst immer wieder Kurse bei verschiedenen Lehrern, die uns auf unserem Weg weiterbringen, und sind immer wieder begeistert von der Wirkung und der Vielfalt der Qigong-Übungen. Viel Freude bereitet uns auch jedes Jahr die beliebte Sommeraktion Qigong im Park in Darmstadt."



Vera Müller (links)  
Ober-Beerbach  
Im Berggarten 30  
Tel. 06257-9699058

Jutta Möller (rechts)  
Malchen  
Bleichweg 2  
Tel. 06151-594597

mail: [bib-qigong@web.de](mailto:bib-qigong@web.de)

## UNSERE KURSLEITERINNEN + REFERENTINNEN

### ☉ 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](mailto:bettina.pedurand@arcormail.de)

### ☉ 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](mailto:antje@mcgibbie.de)

homepage: <http://www.mcgibbie.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](mailto: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](http://www.beerbach-in-bewegung.de)

**Kontakt:** [vorstand@beerbach-in-bewegung.de](mailto:vorstand@beerbach-in-bewegung.de)

## UNSER VORSTAND:

Yvonne Albe	Außerhalb Ober-Beerbach 12 Steigerts e-mail: <a href="mailto:mail@yvonnealbe.de">mail@yvonnealbe.de</a>	Tel. 937077
Daniela Ludwig	Im Berggarten 7 Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:dani-ralf.ludwig@t-online.de">dani-ralf.ludwig@t-online.de</a>	Tel. 86744 Fax 86744
Bernd Morauf	Neutscher Str. 20a Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:mail@morauf.de">mail@morauf.de</a>	Tel. 85050 Fax 85081
Grete Ruff	Im Berggarten 13 Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:grete.ruff@web.de">grete.ruff@web.de</a>	Tel. 85960
Gerhard H. Wimmer	Heidelberger Str. 37 Darmstadt e-mail: <a href="mailto:gerhardhwimmer@aol.com">gerhardhwimmer@aol.com</a>	Tel. 0170-7030604

# 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		
10:15			Rücken und Gelenke		
15:00		Walkingtreff			
17:30					Mit Qigong ins Wochenende
17:00	Musikal. Früherziehung				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](http://www.darmstadt.merck.de)