

NEU/AKTUELL:

BiB-Skifreizeit

Filmabend:

„Free China: The Courage to Believe“

Vortrag:

Allergien homöopathisch behandeln

**B e e r b a c h   i n   B**



**e  
w  
e  
g  
u  
n  
g**



**Winter/Frühjahr 2013**



# Unsere Angebote im Überblick

## 14. Januar - 23. März 2013

### BIB-ALLGEMEINES

☉	Rückblick	4/5
☉	Ausblick: Mitgliederversammlung, Filmabend Events	6 7/8

### MUSISCHES

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

### BILDUNG

☉	"English for Oldies" Kurs 1	10
☉	"English for Oldies" Kurs 2	11
☉	Filmabend "Free China: The Courage to Believe"	12

### BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉	Vortrag: Allergien homöopathisch behandeln	13
☉	Wohltaten für Rücken und Gelenke	14
☉	Wohltaten für den Rücken (Wirbelsäulengymnastik)	15
☉	"Move On": Rücken + Fitness	16
☉	Qigong	17
☉	Irish Step Dancing	18
☉	Walking-Treffs	19
☉	Lauf-Treffs	20
☉	Badminton-Treffs	21
☉	Offener Tanztreff	22

## KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM-J.



Lach-Yoga

23



Arbeiten am Computer für Anfängerinnen

24



Vortrag: Osteopathie - was ist das?

25

## INFO + ANMELDUNG

☉	KursleiterInnen + ReferentInnen	26-30
☉	Vorstand + Kontakt	31
☉	Kursanmeldung	32
☉	Beitrittserklärung/Einzugsermächtigung	33/34
☉	BiB-Stundenplan	35

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

## RÜCKBLICK

☉ Nun ging also das 10. BiB-Jahr zu Ende. Rückblickend lässt sich eine wirklich schöne Bilanz aufstellen: die Mitgliederzahlen wuchsen in den letzten Jahren kontinuierlich, das BiB-Programm war und ist weiterhin gut besucht, vielfältig und bunt und auch außerhalb der Vereinsaktivitäten sind viele Freundschaften gewachsen. Das Ziel, Ober-Beerbach im wörtlichen und übertragenen Sinn in Bewegung zu bringen, konnte somit tatsächlich erreicht werden. Es wurden verschiedene Kooperationen initiiert, die nach wie vor Bestand haben: der Sport mit den Kindergartenkindern wird von BiB durchgeführt, und mit dem "Szenenwechsel" in Seeheim besteht eine Vereinbarung, ausgesuchte Kurse Mitgliedern beider Vereine zu ermäßigten Gebühren zugänglich zu machen. So wünscht BiB seinen Mitgliedern und Kursteilnehmern weitere schöne und aktive 10 Jahre!

Die erste Jahreshälfte war von drei Veranstaltungen geprägt:

Zur **Skifreizeit** ging es wieder ins Haus "Bergengrün" im Kleinwalsertal, das mittlerweile schon ein Stück Heimat geworden ist. Dass es dabei recht lustig zugehen kann, bewiesen die auf der Adventsfeier gezeigten Bilder.

Der **10. Jahrestag der BiB-Gründung** wurde von ein paar hartgesottenen BiB'lern spontan bei gefühlten  $-30^{\circ}$  im Freien gefeiert. Das mitgebrachte Bierfass blieb angesichts der Außentemperaturen geschlossen, dafür fand der heiße Tee und Glühwein großen Anklang.

Der **Folkdance-Abend** war auch dieses Jahr wieder gut besucht. Leider konnte die uns liebgewordene Band aus England nicht kommen, dafür hielten uns "Chance to Dance" und Keith McDonald (der als Neu-Ober-Beerbacher die hiesige Musikszene

bereichert) wieder die Treue, unterstützt von Ange Hauck, die zusammen mit Keith an Harfe, Dudelsack und Akkordeon zusätzliche musikalische Akzente setzte.

Da dieses Jahr die **BiB-Adventsfeier** zum 10. Mal stattfand, war es gleichzeitig auch ein **Jubiläumfest**. Entsprechend wurde gefeiert: Die Sektkorken knallten, es wurde geschlemmt, vor allem die mitgebrachten Vorspeisen und Desserts waren allemal 5 Sterne wert. Reden wurden gehalten, von denen die kabarettistische Laudatio von Jörg uns ewig im BiB-Gedächtnis bleiben wird. Die gezeigten Bilder machten deutlich, dass bei BiB entschieden mehr stattfindet, als das BiB-Programm vermuten ließe. Das wunderbare Albe-Kienzler-Quartett brachte kurzfristig Ruhe in die angeregte Stimmung und zeigte, dass BiB nicht nur auf dem Papier kulturell was zu bieten hat. Die bei solchen Feiern obligaten Ehrungen kamen auch nicht zu kurz, die schönen Rosen gingen an das jeweils erste (nach den Gründungsmitgliedern), letzte und an Jahren älteste BiB-Mitglied, sowie an die ehemaligen Vorstandsmitglieder.

Nach diesem gelungenem Fest bedanken wir uns bei allen Mitgliedern, Freunden und Kursleitern für die wunderbaren gemeinsamen 10 Jahre und wünschen allen ein gutes, gesundes und erfolgreiches neues Jahr.



## AUSBLICK

### ☉ **Mitgliederversammlung am 20. März 2013**

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am **Mittwoch, den 20. März 2013 um 20 Uhr** statt.

Der genaue Ort wird noch bekanntgegeben.

Zwar sind Mitgliederversammlungen meistens recht trockene und formelle Angelegenheiten, aber es geht auch anders:

Es gibt Freibier und andere Freigetranke.

Und: Nur auf einer Mitgliederversammlung haben wir die Möglichkeit, am Profil unseres Vereines gemeinsam zu arbeiten, uns zu informieren und auszutauschen. Wenn Ihr Wünsche und/oder Anregungen für die Mitgliederversammlung habt, wendet euch bitte rechtzeitig an den Vorstand.

### ☉ **Filmabend: "Free China - The Courage to Believe"**

Einen interessanten, aber auch bewegenden Filmabend wird es am Mittwoch, den 30.1.12 um 20:00 im evangelischen Gemeindehaus geben. Der Film "Free China - The Courage to Believe" des bekannten Regisseurs Michael Perlman wurde bereits auf mehreren Filmfestivals gezeigt und hatte verschiedene Auszeichnungen erhalten. Es wird ein differenzierteres Bild von China gezeigt, im Mittelpunkt steht dabei die Verfolgung der Falun Gong - Anhänger. Auf Initiative von Kornelia Gruber wird dieser Film von Thomas Kalmund, Redakteur der 'Epoch Times Deutschland' vorgeführt. Fragen zu China beantwortet Man Yan Ng, Consultingmanager im Ruhestand, der u.a. im Lions- und Rotary-Club Vorträge über Chinas Wirtschaft hält.

# EVENTS

## 🌀 BiB-Skifreizeit

Am Wochenende **01. - 03. März 2013** werden wir wieder eine BiB-Außenstelle in den Allgäuer Alpen eröffnen: Die Fahrt geht mit dem Reisebus nach Hirschegg ins **Kleinwalsertal**.



Foto: Renate Koch

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

Da im Bus die Kapazitäten mit 50 Sitzplätzen begrenzt sind, haben wir auch dieses Jahr wieder folgende Regelung für die Mitfahrer festgelegt: Vorrang haben die Mitglieder. An zweiter Stelle stehen Familien, bei denen mindestens eine Person Mitglied bei BiB ist. Wenn dann noch Plätze frei sind, können auch Nichtmitglieder im Bus mitfahren. Die Reihenfolge innerhalb jeder "Kategorie" wird anhand des Datums der Anmeldung festgelegt.

Stichtag für das "Sortieren" ist der 31. Januar 2013!

## EVENTS

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

**Anmelden** könnt Ihr Euch über unsere BiB-Homepage: [www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de)

Wegen der vielen kurzfristigen Absagen bei der letzten Skifreizeit ist die Anmeldung **verbindlich**: Bei Absage nach dem 01. Februar 2013 fällt eine Stornogebühr von 20 € pro Person an.

### 🕒 Folkdance mit Live-Musik IV

Unser mittlerweile liebgewonnener Folkdance-Abend mit Live-Musik wird auch dieses Jahr wieder stattfinden, und zwar am **Samstag, den 20. April 2013**.

Es wird wieder mit "Chance to Dance", Ange Hauck und Keith Macdonald in der Bürgerhalle musiziert, getanzt und gelacht.

Deshalb: Termin schon mal vormerken und Freunde informieren!



Foto: Rudi Koch

# MUSISCHES

## ☉ 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 14. Januar 2013 oder nach Vereinbarung

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: monatlich  
Mitglieder 20 €  
Nichtmitglieder 28 €

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



## ☉ "English for Oldies 1"

„Für (etwas) mehr Englisch ist es nie zu spät!“ **Englisch/1**  
Der Grundkurs, der im September 2009 angefangen hat, wird auch - in kleinerer Besetzung - im Frühjahr 2013 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 oder etwas schneller vorankommen wollen, 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 am gleichen Tag abends in **Englisch/2** wechseln. Auch später ist jederzeit 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
	8 mal ab 15. Januar 2013
Ort:	evang. Gemeindehaus
Kosten:	Mitglieder 43 €
	Nichtmitglieder 60 €
Kursleiterin:	Margret Modrow-Weimann

## 📍 "English for Oldies 2"

„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 Weihnachtsferien 2013 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 zusätzliche 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: dienstags 18:15 - 19:45  
8 mal ab 15. Januar 2013

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 43 €  
Nichtmitglieder 60 €

Kursleiter: Klaus Weimann

## 🎬 Filmabend "Free China: The Courage to Believe"

NEU!

Der 53-minütige Film schildert die jahrzehntelangen Menschenrechtsverletzungen in China - von erzwungenen Abtreibungen bis zu Organentnahmen Inhaftierter - anhand der wahren Geschichten von zwei Falun Gong - Praktizierenden. Jennifer Zeng, die in Peking Biochemie studiert hatte und bis zu ihrer Verfolgung Mitglied der kommunistischen Partei Chinas war, und der amerikanisch-chinesische Geschäftsmann Dr. Charles Lee sind nur zwei von Tausenden Bürgern Chinas, die aufgrund ihrer Nähe zu Falun Gong verfolgt und gefoltert wurden. Falun Gong kombiniert Meditation mit Qigong und einer moralischen Philosophie.

Auch dokumentiert der Film, wie multinationale Firmen von den Menschenrechtsverletzungen profitieren.

Kean Wong, Produzent von „Free China“: „Wir hoffen wirklich, dass den Menschen in China das Recht auf freie Meinungsäußerung gegeben wird, damit sie ihren friedlichen Glauben praktizieren können, und dass alle Arten von Verfolgung aufhören, ob dies gegen die Zig-Millionen Falun Gong-Praktizierenden ist, Christen, oder Tibeter.“

Michael Perlman, Regisseur von „Free China“, hat bereits für seinen letzten Film „Tibet: Beyond Fear“ verschiedene Auszeichnungen erhalten. Er sagte, das chinesische Konsulat hatte das „Palm Beach International Film-Festival“ unter Druck gesetzt und von den Organisatoren verlangt, „Free China“ aus dem Programm zu nehmen.

Beim 45. "WorldFest-Houston International Film"-Festival erreichte der Dokumentarfilm „Free China: The Courage to Believe“ die höchste Auszeichnung, die in seiner Kategorie vergeben wurde. Dieses Festival ist das älteste unabhängige Filmfestival der Welt.

Termin: Mittwoch, 30. Januar 2013 20:00 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus (Ober-Beerbach, Im Mühlfeld 3)

Kosten: keine; Spenden sind willkommen!

Der Film wird von Thomas Kalmund, Redakteur der 'Epoch Times Deutschland' vorgeführt. Fragen zu China beantwortet Man Yan Ng, Consultingmanager im Ruhestand, der u.a. im Lions- und Rotary-Club Vorträge über Chinas Wirtschaft hält.

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🎤 **Vortrag:**

**Allergien homöopathisch behandeln**

NEU!

Wer kennt sie nicht- Allergien wie Heuschnupfen, Neurodermitis, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder sogar rheumatisches Fieber?

Bei Mensch und Tier scheinen Allergien stark zuzunehmen. Wie kann die Homöopathie helfen?

Dieser Vortrag gibt einen Überblick über typische allergische Erkrankungen, geht auf Auslöser und Allergiequellen ein, zeigt eine mögliche homöopathische Behandlungsweise auf und behandelt einige wichtige homöopathische Arzneimittel.

Termin: Mittwoch, 13. März 2013 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  
10 mal ab 16. Januar 2013

Ort:                        evang. Gemeindehaus

Kosten:                 Mitglieder            25 €  
Nichtmitglieder    35 €

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:** montags 19:30 - 20:30 Uhr  
9 mal ab 14. Januar 2013

**Ort:** Bürgerhalle

**Kosten:** Mitglieder 23 €  
Nichtmitglieder 32 €

**Termin:** mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr  
10 mal ab 16. Januar 2013

**Ort:** evang. Gemeindehaus

**Kosten:** Mitglieder 25 €  
Nichtmitglieder 35 €

**Termin:** donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr  
10 mal ab 17. Januar 2013

**Ort:** Bürgerhalle

**Kosten:** Mitglieder 25 €  
Nichtmitglieder 35 €

**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  
9 mal ab 15. Januar 2013

**Kosten:** Mitglieder 34 €  
Nichtmitglieder 48 €

**Termin:** donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr  
10 mal ab 17. Januar 2013

**Kosten:** Mitglieder 38 €  
Nichtmitglieder 53 €

**Ort:** Bürgerhalle

**Kursleiterin:** Daniela Ludwig

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☯ Qigong

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 in den Alltag.

Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

**Termin 1:** montags 09:00 - 10:00 Uhr  
10 mal ab 14. Januar 2013

**Kosten:** Mitglieder 35 €  
Nichtmitglieder 50 €

**Termin 2:** mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr  
10 mal ab 16. Januar 2013

**Kosten:** Mitglieder 35 €  
Nichtmitglieder 50 €

**Termin 3:** freitags 17:30 - 18:30 Uhr  
10 mal ab 18. Januar 2013

**Kosten:** Mitglieder 35 €  
Nichtmitglieder 50 €

**Ort:** evang. Gemeindehaus

**Kursleiterinnen:** Vera Müller (alle Kurse) und Jutta Möller (nur freitags)

## 🌀 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 7 mal ab 06. Februar 2013

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

Kosten pro Kurs:    Mitglieder            18 €  
                             Nichtmitglieder      25 €

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



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☺ Lauf-Treffs

Wir laufen auf landschaftlich reizvollen Rundstrecken durch den Naturpark Odenwald. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise zu den Sehenswürdigkeiten der Ober-Beerbacher Umgebung.



Und gemeinsam macht das Laufen einfach noch mehr Spaß. Es gibt Gruppen mit unterschiedlichem Anforderungsgrad: L9 mit ca. 9 km, L7 mit ca. 7 km usw.

### Termine:



- |          |  |
|----------|--|
| montags  | <b>19:00 Uhr</b> an der Bürgerhalle<br>mit Bernd Morauf (L9)<br>Teilnahme bitte per mail ankündigen:<br><a href="mailto:morauf@gmx.de">morauf@gmx.de</a> |
| freitags | <b>17:00 Uhr</b> Am Kuchenpfad 9, Jugenheim<br>mit Daniela Ackermann (L7)<br>☎ 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:** dienstags 19:00 - 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

In Ober-Beerbach wird montags immer gerne getanzt!

Es wird wieder einen **Tanzkurs für Fortgeschrittene** geben:  
14-tägig ab 21. Januar 2013 (5 Abende)

Anschließend finden wieder unregelmäßig **freie Tanztreffs** statt. Bei Interesse einfach nachfragen!

Tanzwillige wenden sich an

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

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

## *Lach-Yoga*

NEU!

„Lachen ist die beste Medizin.“ Was aber, wenn die Fröhlichkeit dem Alltagsstress zum Opfer fällt? Dann könnte Ihnen Lach-Yoga helfen, ein wunderbares Gemeinschaftserlebnis, bei dem pantomimische Lachübungen kombiniert mit klassischen Yoga-Atem- und Entspannungstechniken eine Wohlfühlatmosphäre voller Unbeschwertheit und Harmonie erzeugen. Ganz nebenbei wird die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert und damit Herz, Hirn und Immunsystem gestärkt. Überwinden Sie also Ihre Hemmungen! Geben Sie Ihrem Lachen eine zweite Chance! Egal ob jünger oder älter, jeder ist herzlich eingeladen, es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Ort: Bürgerhalle Jugenheim  
Schnupperkurs: Mo 10 – 11 Uhr, ab 21. Januar 2013, 5x  
Gebühr: Mitgl. € 20,- / Nicht-Mitgl. € 25,-  
Kursleitung: Mona Liedert, zertifizierte Lachyoga-Lehrerin

Nähere Informationen und Anmeldung unter  
[www.szenenwechsel-online.de](http://www.szenenwechsel-online.de) Tel. 06257 / 86633

---

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

## Arbeiten am Computer für Anfängerinnen

NEU!

Was verbirgt sich hinter den geheimnisvollen Bits und Bytes?  
Welcher Computer ist für mich geeignet, Laptop oder „Standgerät“?  
Sie lernen in diesem Kurs die grundsätzlichen Funktionen eines Computers kennen. Wir werden Texte erfassen, korrigieren, gestalten und drucken. In diesem Zusammenhang erstellen wir einen eigenen Briefkopf, den Sie immer wieder verwenden können. Außerdem lernen Sie Ihre Texte zu speichern, auf eine CD zu brennen und auf einen USB-Stick zu übertragen.  
Ein eigener Computer ist nicht Voraussetzung für den Kurs.

Ort: Szenenwechsel  
Altes Forstamt, Hauptstr. 15 in Jugenheim  
Freitags, 8.30 – 11.30 Uhr, ab 18. Januar 2013, 4x  
Gebühr: Mitgl. € 52,- / Nicht-Mitgl. € 65,-  
Kursleitung: Irmgard Baden, EDV-Trainerin

Nähere Informationen und Anmeldung unter  
[www.szenenwechsel-online.de](http://www.szenenwechsel-online.de) Tel. 06257 / 86633

---

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

# KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM

## Osteopathie – was ist das?

NEU!

In diesem Vortrag wird erklärt, wie die Therapiemethode entstanden ist und sich auf den Grundlagen der Humanmedizin als eine den ganzen Menschen erfassende Diagnose- und Behandlungsmedizin entwickelt hat. Es wird anhand von Beispielen dargestellt, wie Krankheiten bzw. Funktionsstörungen entstehen und wie der Osteopath diese mit seinen Händen diagnostizieren und behandeln kann. Der Körper wird durch sanfte manuelle Techniken darin unterstützt, seine Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren und sich gezielt in seinen individuellen Problembereichen zu verbessern.

Die Osteopathie macht keine Altersunterschiede. Dennoch ist sie gerade und vor allem bei Kindern oft hilfreich. Die Gründe liegen auf der Hand: In keinem anderen Lebensabschnitt wirken sich innere und äußere Einflüsse so entscheidend aus wie in dem zwischen Geburt und Pubertät. Der Organismus macht große anatomische, physiologische und psychische Veränderungen durch.

Bereits mit der Geburt können Funktionsstörungen entstehen, die erst später zu Symptomen führen oder bestimmte Krankheiten begünstigen. Mit sanften Techniken kann die Funktionsstörung (z.B. Schiefhals, 3-Monats-Koliken, Schädelverformungen, Kiss-Syndrom, Schrei-Babys) erspürt und behandelt werden.

Ort: Szenenwechsel  
Altes Forstamt, Hauptstr. 15 in Jugenheim

Do 31.01.2013, 20 Uhr

Gebühr: € 8,- Mitglieder: € 5,-

Referentinnen: Christiane Schaffrina,  
[www.osteopathie-seeheim.de](http://www.osteopathie-seeheim.de)  
und Eva Bröske,  
[www.praxis-broeske.de](http://www.praxis-broeske.de),  
staatl. anerkannte Osteopathinnen

Nähere Informationen unter  
[www.szenenwechsel-online.de](http://www.szenenwechsel-online.de) Tel. 06257 / 86633

---

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

## 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](mailto:mariellapieters@gmx.net)

### ☉ 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.

Seit etwa 2 Jahren habe ich meine eigene mobile Tierheilpraxis mit Schwerpunkt Homöopathie.

Von 2005 bis 2008 absolvierte ich meine Tierheilpraktiker-Ausbildung mit anschließender Verbandsprüfung beim VfT e.V. in Wuppertal, an die sich eine dreieinhalb-jährige klassische Homöopathie-Ausbildung für Mensch und Tier und ein Homöopathie-Zertifikat anschlossen. Seit Sommer 2012 befinde ich mich in der Ausbildung zur Human-Heilpraktikerin.

Schwerpunkte meiner Ausbildung sind neben klassischer Homöopathie auch Phytotherapie und Bachblüten.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Gesundheit unserer Tiere einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unser eigenes Wohlbefinden hat und dass alternative Heilmethoden eine wirkliche Bereicherung im Gesundheitswesen für Mensch und Tier darstellen!"



Ober-Beerbach

Im Mühlfeld 12

Tel. 06257-990724

mail: [GKellner@t-online.de](mailto:GKellner@t-online.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, Rehasportlizenzen für Innere Medizin, Neurologie und Orthopädie, Buteyko-Atemtrainerin

Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel. 06257-86744

mail: [atemundbewegung@gmx.de](mailto:atemundbewegung@gmx.de)

homepage: [www.atmung-und-bewegung.de](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.peduran@arcormail.de](mailto:bettina.peduran@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

14. Januar - 23. März 2013

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00	Qigong	"Move On"; "English for Oldies" 1	Wohltaten für den Rücken		
10:15			Rücken und Gelenke		
15:00	Musikal. Früherziehung	Walking-Treff		"Kids in Action"	
17:30					Qigong
17:00					Lauftreff
18:00	Walking-Treff			Walking-Treff	
18:15		"English for Oldies" 2			
18:30		"Move On"	Irish Step Dancing II	"Move On"	
19:00	Lauftreff	Badminton	Qigong		
19:30	Wohltaten für den Rücken		Irish Step Dancing I		
20:00				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)