

NEU/AKTUELL:

Beckenboden-Training

Kooperation mit "Szenenwechsel"

VORTRÄGE: 'Bewusste Haustiernahrung'

'Erkältungen sanft behandeln'

Beerbach in B

e

w

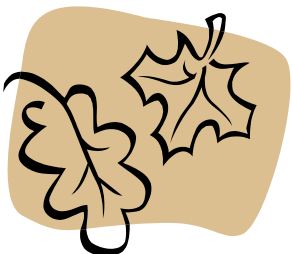
e

g

u

n

g



Herbst/Winter 2013



# Unsere Angebote im Überblick

## 19. August - 21. Dezember 2013

|                                |   |     |
|--------------------------------|---|-----|
| <b>BIB-ALLGEMEINES</b>         |   |     |
| ☉                              | Rückblick                                 | 4   |
| ☉                              | Ausblick                                  | 5   |
| ☉                              | Events                                    | 6/7 |
|                                | Adventsfeier                              | 6   |
|                                | Skifreizeit                               | 7   |
| <b>VORTRÄGE</b>                |   |     |
| ☉                              | Bewusste Haustierernährung                | 8   |
| ☉                              | Erkältungen sanft behandeln               | 9   |
| <b>MUSISCHES</b>               |   |     |
| ☉                              | Teddys Rhythmusschule für Kinder          | 10  |
| <b>BILDUNG</b>                 |   |     |
| ☉                              | "English for Oldies"                      | 11  |
| ☉                              | "English Conversation"                    | 12  |
| <b>BEWEGUNG UND GESUNDHEIT</b> |   |     |
| ☉                              | Wohltaten für Rücken und Gelenke          | 13  |
| ☉                              | Wohltaten für den Rücken                  | 14  |
| ☉                              | "Move On": Rücken + Fitness               | 15  |
| ☉                              | Beckenbodentraining                       | 16  |
| ☉                              | Qigong                                    | 17  |
| ☉                              | "Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong" | 18  |
| ☉                              | Irish Step Dancing                        | 19  |
| ☉                              | Walking-Treffs                            | 20  |
| ☉                              | Lauf-Treffs                               | 21  |
| ☉                              | Badminton-Treffs                          | 22  |
| ☉                              | Offener Tanztreff                         | 23  |

## KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM-J.



Skaten für Anfänger und Fortgeschrittene  
Für Kinder von 8 - 14 Jahren 24



Workshop: Leben darf auch leicht sein.  
Wo stehe ich, wer bin ich und wo will ich hin? 25



Arbeiten am Computer für Anfänger 25



Vortrag: Kindgerechte Wellenlänge:  
Elektrosmog im Kinderzimmer 26

## INFO + ANMELDUNG

|   |  |         |
|---|--|---------|
| ☉ | KursleiterInnen + ReferentInnen        | 27 - 30 |
| ☉ | Vorstand + Kontakt                     | 31      |
| ☉ | Kursanmeldung                          | 32      |
| ☉ | Beitrittserklärung/Einzugsermächtigung | 33 / 34 |
| ☉ | BiB-Stundenplan                        | 35      |

### Achtung:

Wegen der Kerb-Nachbereitung steht die Bürgerhalle am  
19. + 20.08.13 nicht zur Verfügung.

Die Kurse im evang. Gemeindehaus beginnen bereits ab 20.08.13.

Bitte die entsprechenden Hinweise bei den einzelnen Kursen beachten!

**Herbstferien-Pause für alle Kurse: 13. - 27.10.13.**

### Vorschau Programm Winter/Frühjahr 2014:

- **Redaktionsschluss: 22. November 2013**
- **Erscheinungstermin / Verteilung: voraussichtlich ab 03. Januar 2014**
- **Programmzeitraum (Quartal 1/2014): 13. Januar - 12. April 2014**

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

## 🌀 Folkdance 2013

### Ein BiB-Mitglied berichtet:

Als ich am Abend des 20. April 2013 die Bürgerhalle betrat (ich musste als BiB-Mitglied keinen Eintritt entrichten und wurde von der Frau in der Schlange vor mir etwas neidisch beäugt), war der Raum schon gut gefüllt mit vielen Leuten, die ich vorher noch nie gesehen hatte. Einige schienen sich zu kennen und warteten in kleinen Grüppchen auf den Auftritt der „Caller“, welche die Tänze ansagen sollten. Ich war zum ersten Mal bei dieser Veranstaltung und konnte auch auf keinerlei Folkdance-Erfahrung zurückgreifen. So war ich sehr gespannt, was mich hier erwarten würde. Ein Redakteur und ein Fotograf vom Darmstädter Echo waren ebenfalls gekommen und verfolgten das Treiben interessiert. Zwei weibliche „Caller“ sagten nun im Wechsel Tänze an, gut verständlich und für mich als Newcomer ohne Weiteres umsetzbar. Man kam bei jedem Tanz mit vielen verschiedenen Leuten in Kontakt, die Stimmung wurde immer ausgelassener. Die Band auf der Bühne lieferte mit unterschiedlichen Instrumenten stimmungsvolle, beschwingte und gut gemachte Musik. Getränke und kleine Snacks waren ebenfalls zu haben. Ich habe diesen Abend sehr genossen.

Ihr BiBler, lasst Euch das beim nächsten Mal nicht entgehen!

Y.A.



## ☉ Beckenboden-Training

Aufgrund reger Nachfrage wird nach einer längeren Pause wieder ein Beckenboden-Training angeboten. Es eignet sich für alle Frauen, die ihren Beckenboden kennenlernen wollen, eine Besserung bestehender Beschwerden wünschen oder mehr Stabilität für ihren Körper erreichen wollen. Mit einer stabilen Mitte steht Frau mit beiden Beinen noch fester auf dem Boden.

## ☉ Vorträge

Wie schon in den letzten Quartalen wird auch diesmal wieder unsere "Haus- & Hof-Homöopathin" Susanne Kellner zwei interessante Vorträge halten.

Ein elementares Thema, das viele Hunde- wie Katzen-Besitzer immer wieder beschäftigt, ist deren richtige Versorgung. Hier vermittelt uns Susanne am DO 29. August 2013 wichtige "Gedanken zu Bewusster Haustierernährung".

Und passend zur (vermutlich; leider, leider!) nasskalten Jahreszeit kommt am DO 12. September 2013 der Vortrag "Erkältungen sanft behandeln".

## ☉ Kooperation mit "Szenenwechsel" aus Seeheim-Jugenheim

Gerne setzen wir die bewährte Kooperation mit dem "Szenenwechsel" fort und stellen aus deren Programm in Ergänzung unseres Angebotes zwei Kurse, einen Vortrag und einen Workshop vor.

BiB-Mitglieder nehmen an diesen Veranstaltungen ebenfalls zum Mitgliederpreis teil.

Näheres auch unter: [www.szenenwechsel-online.de](http://www.szenenwechsel-online.de)

# EVENTS

## 🌀 Adventsfeier 2013



Alle Mitglieder und Kursleiter sind ganz herzlich eingeladen zu unserer Adventsfeier  
am **Freitag, den 29. November 2013:**

Wie immer ab 19:30 Uhr im festlich geschmückten (und deshalb kaum wiederzuerkennenden) 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!



# EVENTS

## 🌀 Skifreizeit 2014

Unsere Skifreizeit findet diesmal vom 21. - 23. Februar 2014 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 **01.12.2013** 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 2014 sein.

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



### 🌀 **Gesunder Hund, gesunde Katze - zufriedener Mensch! Gedanken zu Bewusster Haustiernahrung**

Wir Tierbesitzer können durch Bewegung und bewusste Ernährung einiges für unsere Gesundheit tun, und bei unseren Tieren ist das nicht anders. Durch eine gezielte und möglichst natürliche Nahrung ist zumindest die Basis für ein hoffentlich gesundes langes Leben gelegt.

Dieser Vortrag geht auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Ernährung von Hund und Katze ein, zeigt was gut und was schädlich ist, welche Grundlagen berücksichtigt werden sollten und wie man am besten Rationen berechnet.

Ein weiteres Thema ist die Deklaration von Tiernahrung. Gerne können Sie auch den „Beipackzettel“ ihrer Katzen- und Hundennahrung mitbringen und wir klären gemeinsam, was die Inhaltsangaben bedeuten.

Um eine Anmeldung per email oder Telefon wird gebeten.

Termin: Donnerstag, 29. August 2013 20:00 Uhr

Ort: Raum Rottmannsdorf, Bürgerhalle Ober-Beerbach

Kosten: keine  
Spenden sind willkommen!

Referentin: Susanne Kellner





## VORTRÄGE

### ☉ Husten, Schnupfen, Heiserkeit - Erkältungen sanft behandeln

NEU!

Jedes Jahr scheinen sie viele von uns wieder durch den Herbst und Winter zu begleiten, die Erkältungskrankheiten.

Dieser Vortrag zeigt Möglichkeiten der natürlichen Vorbeugung und der raschen homöopathischen Behandlung bei den ersten Anzeichen einer beginnenden Erkältung auf.

Es werden die typischen Erkältungssymptome und deren Behandlungsmöglichkeiten besprochen. Setzen sich Schnupfen und Husten erst mal fest, so gibt es trotzdem noch Alternativen oder begleitende Maßnahmen zu allopathischen Medikamenten.

Wir sprechen auch über die Regeln der homöopathischen Behandlung und über die wichtigsten homöopathischen Mittel für die Hausapotheke.

Um eine Anmeldung per email oder Telefon wird gebeten.

Termin: Donnerstag, 12. September 2013 20:00 Uhr

Ort: Raum Rottmannsdorf, Bürgerhalle Ober-Beerbach

Kosten: keine  
Spenden sind willkommen!

Referentin: Susanne Kellner

## 🌀 Teddys Rhythmusschule für Kinder

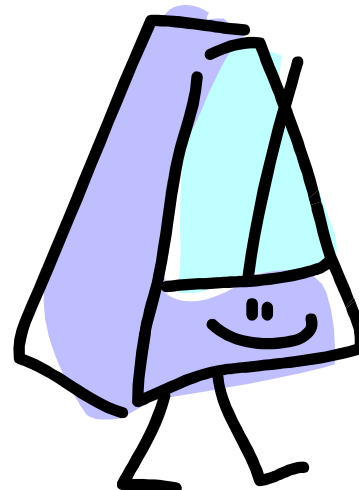
Ohne Rhythmus funktioniert im Leben nichts. Die Kinder lernen spielerisch den Rhythmus in der Musik kennen und sie lernen ihn zu begleiten. Sie werden sich im Takt bewegen, den Takt klatschend, stampfend oder mit Rhythmusinstrumenten nachvollziehen. Und so ganz nebenbei lernen sie sich zu konzentrieren und genau zuzuhören. Als Musiker und Kinderliedermacher bringe ich die nötige Kenntnis, den dazugehörigen Humor, die Musik (eigene und traditionelle Kinderlieder) und viele Percussion-Instrumente mit.

Termin:                    mittwochs 17:00 - 18:00 Uhr  
16 mal ab 21. August 2013

Ort:                        bei Teddy: Steinreihe 18  
Auf dem Steigerts

Kosten:                   Mitglieder            32 €  
Nichtmitglieder    45 €

Kursleiter:             Teddy McGibbie



## "English for Oldies"

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

Der Grundkurs, der im September 2009 angefangen hat, wird auch - in kleinerer Besetzung - nach den Sommerferien 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 Teilnehmern offen, die einige Grundkenntnisse in Englisch haben und diese schrittweise erweitern, festigen und vertiefen wollen. Für Interessenten, die über bessere Grundkenntnisse verfügen und diese in der Praxis (redend und zuhörend) festigen wollen, steht ein Gesprächskreis zur Verfügung: siehe folgende Ankündigung.

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

Meine Kontaktadressen sind:

 06257-83500 bzw. [modrow-weimann@t-online.de](mailto:modrow-weimann@t-online.de)

Termin: dienstags 9:00 - 10:30 Uhr  
8 mal ab 27. August 2013

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder nn €  
Nichtmitglieder nn €

Kursleiterin: Margret Modrow-Weimann

## 🌀 "English Conversation"

Für InteressentInnen, die über gewisse Grundkenntnisse des Englischen verfügen bzw. einige Praxis in seiner Anwendung haben und ihre Fertigkeiten redend und zuhörend verbessern und festigen wollen, treffen wir uns einmal im Monat an einem Dienstag von 18:15 bis 19:45 Uhr.

Als Themen unserer Gespräche kommt alles in Frage, was die TeilnehmerInnen bewegt und interessiert; gelegentlich wird man das schon im vorangegangenen Treffen vereinbaren. Dabei wird auch der Dienstag festgelegt, an dem das folgende Treffen stattfinden soll; andernfalls ist es der jeweils zweite Dienstag eines Monats. Auf die Schulferien braucht dabei keine Rücksicht genommen zu werden; auf die Frage, wer wann teilnehmen kann, dagegen schon.

Wer weitere Fragen zu dieser kostenlosen Veranstaltung hat, kann diese mit mir telefonisch klären.

Neue Teilnehmer sind gerne willkommen; bitte einfach den nächsten Termin erfragen!

Meine Kontaktadressen sind



06257-83500 bzw. [modrow-weimann@t-online.de](mailto:modrow-weimann@t-online.de)

Termin: dienstags 18:15 - 19:45 Uhr  
einmal im Monat

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: keine  
Mitgliedschaft oder Spende erwünscht!

Gesprächsleiter: 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  
15 mal ab 21. August 2013  
(nicht am 06. November 2013)

Ort:                        evang. Gemeindehaus

Kosten:                   Mitglieder            38 €  
Nichtmitglieder    53 €

Kursleiterin:           Daniela Ludwig

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Wohltaten für den Rücken

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  
15 mal ab 26. August 2013

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

**Termin:** mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr  
15 mal ab 21. August 2013  
(nicht am 06. November 2013)

**Ort:** evang. Gemeindehaus  
**Kosten:** Mitglieder 38 €  
Nichtmitglieder 53 €

**Termin:** donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr  
15 mal ab 22. August 2013  
(nicht am 07. November 2013)

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

**Kursleiterin:** Daniela Ludwig

## ☉ "Move On": Kräftigungs- und Stabilitätstraining für Rücken und Fitness

Zu einem gesunden und schmerzfreien Rücken gehören nicht nur kräftige Muskeln, sondern auch eine aufrechte, aktive Haltung, eine in allen Segmenten bewegliche Wirbelsäule, eine gute koordinative Kontrolle der Bewegungen, die Fähigkeit den Rumpf zu stabilisieren und die Einbeziehung der für die Haltungskontrolle wichtigen Muskelgruppen.

Die Übungen werden nach einem gemeinsamen Aufwärmen als Zirkeltraining absolviert. Dies ermöglicht zum einen ein gezieltes Muskeltraining, zum anderen werden durch Hinzunahme von freien Gewichten und Hilfsmitteln stabilisierende und koordinative Elemente hinzugefügt. Durch die Stationen ist eine individuelle Betreuung besser möglich, auch kann die Belastung genau auf den Trainingszustand abgestimmt werden, bzw. ist so eine gezielte Trainingssteuerung möglich.

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

Termin: dienstags 09:00 - 10:30 Uhr  
15 mal ab 27. August 2013

Ort: Bürgerhalle

Kosten: Mitglieder 57 €  
Nichtmitglieder 79 €

Kursleiterin: Daniela Ludwig



## ☉ Beckenbodentraining (nach Tanzberger-Konzept)

Dieser Kurs wendet sich gleichermaßen an junge Frauen nach Geburten als auch an ältere Frauen, die schon jahrelang unter "Blasenschwäche" bzw. unfreiwilligem Harn- oder Stuhlverlust leiden. Die Physiotherapeutin R. Tanzberger entwickelte ein erfolgreiches Konzept, das den Beckenboden nicht isoliert, sondern als Teil der aufrichtenden Muskelgruppen begreift. Der Beckenboden trainiert sich im Normalfall selbst, und zwar durch die richtige Atmung, die aufrechte Haltung und das richtige Trink- und Entleerungsverhalten.

Ziel des Kurses ist es, den Beckenboden wieder in sein System zu integrieren, so dass er sich durch die Alltagsreize sozusagen selbst trainiert.

Teil I wendet sich an Beckenboden-„Neulinge“, und legt die Grundlagen für eine bewusste Ansteuerung des Beckenbodens und das Wiedererlangen seiner ursprünglichen Funktion.

Teil II ist die Fortsetzung von Teil I, eignet sich aber auch als Auffrischung. Das Beckenbodentraining wird hier zunehmend in ein Rücken- und Stabilitätstraining (Core-Training) integriert.

### Termine:

Teil I                      donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr  
7 mal ab 22. August 2013

Teil II                      donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr  
7 mal ab 31. Oktober 2013 (nicht am 07. November 2013)

Ort:                              Bürgerhalle

Kosten:                      Mitglieder                      18 €  
(je Kursteil)                      Nichtmitglieder                      25 €

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.

Nähere Informationen und Anmeldung unter:



06257-9699058 bzw. [bib-qigong@web.de](mailto:bib-qigong@web.de)

**Termin 1:** dienstags 18:30 - 19:30 Uhr  
14 mal ab 20. August 2013 (nicht am 17. + 24. 09.13)

**Kosten:** Mitglieder 49 €  
Nichtmitglieder 70 €

**Kursleiterin:** Vera Müller

**Termin 2:** mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr  
14 mal ab 21. August 2013 (nicht am 18. + 25. 09.13)

**Kosten:** Mitglieder 49 €  
Nichtmitglieder 70 €

**Kursleiterin:** Vera Müller

**Termin 3:** freitags 17:30 - 18:30 Uhr  
14 mal ab 30. August 2013 (nicht am 04.10.13)

**Kosten:** Mitglieder 49 €  
Nichtmitglieder 70 €

**Kursleiterinnen:** Jutta Möller und Vera Müller

**Ort:** (bei allen Kursen) evang. Gemeindehaus

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☯ "Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong"

Die "15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong" sind harmonische, symmetrische Übungen aus dem medizinischen Qigong (Yangsheng), die den ganzen Körper ansprechen, Selbstheilungskräfte aktivieren und die Energien ausgleichen. Man erreicht die innere Ruhe durch die Bewegung. Die schönen bildhaften Namen inspirieren dabei die Vorstellungskraft und fördern Konzentration und Entspannung.

Die beiden Kurse können separat und ohne Vorkenntnisse belegt werden. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Nähere Informationen und Anmeldung unter:



06257-9699058 bzw. [bib-qigong@web.de](mailto:bib-qigong@web.de)

**Workshop 1:** Samstag 12. Oktober 2013  
14:00 - 17:00 Uhr

Kosten: Mitglieder 11 €  
Nichtmitglieder 15 €

Verbindliche Anmeldung erbeten bis spätestens 28. September 2013.

**Workshop 2:** Samstag 09. November 2013  
14:00 - 17:00 Uhr

Kosten: Mitglieder 11 €  
Nichtmitglieder 15 €

Verbindliche Anmeldung erbeten bis spätestens 26. Oktober 2013.

Ort: evang. Gemeindehaus  
Kursleitung: Vera Müller

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## 🌀 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 untermalen und um Stimmungen und Gefühle wiederzugeben - eine Art Zwiegespräch mit der Musik.

### Céilí-Dancing (findet je nach Teilnehmerzahl statt, oder es gibt einen extra Termin):

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-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 19:00 - 20:00 Uhr für leicht Fortgeschrittene  
20:00 - 21:00 Uhr für Anfänger  
je 16 mal ab 21. August 2013

**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



# 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 **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, Jugendheim  
mit Daniela Ackermann (L7)  
☎ 944144, bitte anmelden!

Dauer: jeweils ca. 1 Stunde

Kosten: keine

## 🌀 Badminton-Treffs

Badminton kann sowohl von zwei als auch von vier Spielern als Doppel oder Mixed gespielt werden. Ziel ist es, den Ball so über das Netz in die gegnerische Feldhälfte zu schlagen, dass der Gegner ihn nicht regelgerecht zurückschlagen kann.

Es fördert wegen der Schnelligkeit und der großen Laufintensität die körperliche Fitness, Reflexe und Kondition.

Der Wechsel zwischen hart geschlagenen Angriffsbällen, angetäuschten Finten sowie präzisiertem, gefühlvollem Spiel am Netz ist es, was die Faszination Badminton ausmacht.



Mitzubringen sind sportliche Kleidung, Hallenschuhe, Schläger und gute Laune.

**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 finden unregelmäßig **freie Tanztreffs** statt.  
Nach den Herbstferien wird es voraussichtlich  
auch wieder einen **Tanzkurs** geben.

Bei Interesse einfach nachfragen!

Tanzwillige wenden sich an

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

oder 📞 81602

um Genaueres zu erfahren.



Termin: montags 20:30 Uhr

Ort: Bürgerhalle

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

Betreuerin: Antje Lauer-Loch

## **Skaten für Anfänger und Fortgeschrittene Für Kinder von 8 - 14 Jahren**

Ihr habt ein Skateboard zu Hause und richtig Lust darauf, das Stück Holz mit vier Rollen zu beherrschen, wisst aber nicht genau wie Ihr das anstellen sollt?! Dann seid Ihr hier genau richtig. Der erfahrene Skateboard-Lehrer Chris Heck zeigt Euch, wie Ihr richtig auf dem Brett steht, Rampen herunterfährt und die ersten einfachen Tricks ausführt.

Der Skatepark Münster bei Dieburg eignet sich hierfür optimal, da dieser einer der drei attraktivsten Skateboardanlagen Deutschlands ist und sowohl für Anfänger als auch für Profis eine große Bereicherung darstellt. In ganz Hessen findet man keine schönere und bessere Anlage.

Falls Ihr jetzt Lust bekommen habt, Euer Skateboard zu schnappen und loszulegen, zwischen 8 und 14 Jahre alt seid und entsprechende Schutzausrüstung besitzt (Helm, Knie- und Ellbogenschoner), meldet Euch doch schnell an.

Bei schlechtem Wetter bitte eine Stunde vor Beginn Christopher Heck anrufen: Tel.: 0 176 325 39 155.

Sa + So 11 - 14 Uhr, 31.08. + 01.09.2013

Ort: Skatepark Münster bei Dieburg, Feuerwehr, Friedr.-Ebert-Str.

**Gebühr: € 32,-**

**Mitglied: € 28,-**

Kursleitung:  
Christopher Heck,  
Skateboard-Lehrer

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.**

# KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM-J.

## **Workshop: Leben darf auch leicht sein. Wo stehe ich, wer bin ich und wo will ich hin?**

Wie Coaching dabei helfen kann, Antworten auf unsere Lebensfragen zu finden. Wir begeben uns auf Lebenskonferenz und finden - jeder für sich selbst - heraus, was uns wirklich wichtig ist: Beruf, Beziehung, Lebensstil, Gesundheit oder vielleicht Abenteuer?

Außerdem werden wir die Gedanken entdecken, die uns daran hindern, unsere Ziele zu erkennen und zu erreichen. Gedanken verursachen Gefühle, Gefühle bestimmen wie wir uns verhalten und dieses Verhalten führt zu einem Ergebnis.

Sa 21.09.2013, 10 - 14 Uhr

**Gebühr: € 20,-**

**Mitglied: € 16,-**

Referentin: Silvia Kübler (Coach, systemische Beraterin, Mentaltrainerin)  
Tel: 0 62 57 / 6 80 88 33  
[coaching@kuebler-s.de](mailto:coaching@kuebler-s.de)

---

## **Arbeiten am Computer für Anfänger**

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.

**Zeit:** 08.30 - 11.30 Uhr

**Kurs 1:**

Do, ab 05.09.2013, 4x

**Kurs 2:**

Fr, ab 07.03.2014, 4x

**Gebühr: € 65,-** je Kurs

**Mitglied: € 52,-**

Kursleitung: Irmgard Baden  
06257 / 62329

---

**Nähere Informationen und Anmeldung zu den "Szenewechsel" Kursen  
siehe Seite 24 unten.**

## **Vortrag:**

### **Kindgerechte Wellenlänge: Elektromog im Kinderzimmer**

Seit Jahren ist bekannt, dass Elektromog vor allem am Schlafplatz viele schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit und besonders auf die Entwicklung von Kindern hat. Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Bettnässen, Unruhe sind häufig Folge von starker Strahlung am Schlafplatz. Durch die aktuelle Entwicklung mit Smartphones, Tablet PC's, WLAN, etc. hat sich die Belastung nochmals enorm verschärft. Während allerdings im Ausland strengere Vorschriften umgesetzt werden, ist bei uns jeder für die Vorsorge selbst verantwortlich.

Mit dem entsprechenden Know-How lässt sich die Strahlenbelastung für Ihr Kind jedoch auf ein Minimum reduzieren. Mehr als ein bisschen Achtsamkeit und kleine Umstellungen sind in der Regel dazu nicht nötig. Freuen Sie sich auf viele neue und interessante Erkenntnisse und bringen Sie gerne einige Geräte mit, bei denen wir die Belastung messen werden.

Mi 14.11.2013, 20 Uhr

**Gebühr: € 8,-**

**Mitglied: € 5,-**

Referentin:

Barbara Trepke,

baubiologische Standortexpertin

---

**Nähere Informationen und Anmeldung zu den "Szenewechsel" Kursen  
siehe Seite 24 unten.**

## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### ☉ Susanne Kellner

"Je länger ich mich mit Naturheilkunde und vor allem Homöopathie beschäftige, desto mehr faszinieren mich die Möglichkeiten alternativer Heilmethoden.

In meiner mobilen Tierheilpraxis mit Schwerpunkt Homöopathie habe ich viel mit Gelenk- und

Hautproblemen, Verdauungsstörungen und Allergien zu tun und für mich ist vor allem bei chronischen Erkrankungen ein ganzheitlicher Therapieansatz sehr wichtig.

Seit Sommer 2012 befinde ich mich zusätzlich in der Ausbildung zum Human-Heilpraktiker, um mein Wissen noch zu erweitern - für Mensch und Tier."

Ober-Beerbach

Im Mühlfeld 12

Tel: 06257-990724

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

homepage: [www.susanne-kellner.de](http://www.susanne-kellner.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, 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)



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

### ☉ Teddy McGibbie

"Seit vielen Jahren schon bin ich als Folk-Musiker u.a. mit den "McGibbies" in der Region unterwegs. Seit 2010 schreibe und singe ich lustige Kinderlieder. Ich sehe die Begeisterung der Kinder, wenn sie mich mit meinen Percussion-Instrumenten begleiten können. Mit dieser Rhythmuschule möchte ich Kinder an die verschiedenen Rhythmen der Musik heranzuführen. Das Konzept für meine Rhythmuschule erhielt ich von Barbara Burgis-Dittmer, u.a. Kunsterzieherin, Diplom-Kunsttherapeutin und Geigerin bei den "McGibbies" und den "Hallanshakers"."



Steigerts

Steinreihe 18

Tel. 0152-29477623

mail: [teddy@mcgibbie.de](mailto:teddy@mcgibbie.de)

homepage: [www.mcgibbie.de](http://www.mcgibbie.de)

## UNSERE KURSLEITERINNEN + REFERENTINNEN

### ☉ Vera Müller / Jutta Möller

"Für uns ist Qigong inzwischen mehr als ein langjähriges Hobby geworden - es ist ein fester Bestandteil unseres Alltags: Ausgleich und Energietankstelle zugleich. 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, und dieses Jahr auch erstmals in Seeheim-Jugenheim und Traisa."



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)

---

### ☉ 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)





## 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!"

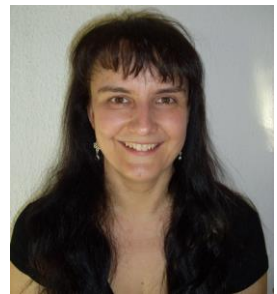
Steigerts

Steinreihe 18

Tel. 0152-29477623

mail: [antje@mcgibbie.de](mailto:antje@mcgibbie.de)

homepage: [www.mcgibbie.de](http://www.mcgibbie.de)



### ☉ Sabine und Udo Schwab (mitte und rechts)

"Badminton ist ein Sport mit sehr vielen Facetten. Ausdauer, Technik, Schnelligkeit, Ehrgeiz in Einzel oder Teamgeist im Doppel.

Sich nach so manch anstrengenden Tag nochmal alles abverlangen.

Darauf freuen wir uns, wenn wir dienstags zum Badminton gehen.

Durch die Zusammenlegung der Termine auf den Dienstag sind wir nun zeitlich flexibler, sodass jeder nach Lust und Ausdauer ein- und aussteigen kann. Dies kann trotz der vielen Jahren die wir bereits spielen noch immer zu Muskelkater führen, wenn so mancher sportliche Kampf mal wieder über das übliche Maß hinausgegangen ist."

Steigerts

Steinreihe 14

Tel. 06257-85793

mail: [SabSchwab@aol.com](mailto: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](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<br>Steigerts<br>e-mail: <a href="mailto:mail@yvonnealbe.de">mail@yvonnealbe.de</a>              | Tel. 937077             |
| Daniela Ludwig    | Im Berggarten 7<br>Ober-Beerbach<br>e-mail: <a href="mailto:dani-ralf.ludwig@t-online.de">dani-ralf.ludwig@t-online.de</a> | Tel. 86744<br>Fax 86744 |
| Bernd Morauf      | Neutscher Str. 20a<br>Ober-Beerbach<br>e-mail: <a href="mailto:mail@morauf.de">mail@morauf.de</a>                          | Tel. 85050<br>Fax 85081 |
| Grete Ruff        | Im Berggarten 13<br>Ober-Beerbach<br>e-mail: <a href="mailto:grete.ruff@web.de">grete.ruff@web.de</a>                      | Tel. 85960              |
| Gerhard H. Wimmer | Leipziger Str. 5<br>Weinheim<br>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!**



# BiB - Stundenplan

19. August - 21. Dezember 2013

| BiB-Zeit | Montag                   | Dienstag                           | Mittwoch                         | Donnerstag               | Freitag   |
|----------|--------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-----------|
| 9:00     |                          | "Move On";<br>"English for Oldies" | Wohltaten für den Rücken         |                          |           |
| 10:15    |                          |                                    | Rücken und Gelenke               |                          |           |
| 15:00    |                          | Walking-Treff                      |                                  |                          |           |
| 17:30    |                          |                                    |                                  |                          | Qigong    |
| 17:00    |                          |                                    | Rhythmuschule für Kinder         |                          | Lauftreff |
| 18:00    | Walking-Treff            |                                    |                                  | Walking-Treff            |           |
| 18:15    |                          | "English Conversation"             |                                  |                          |           |
| 18:30    |                          | "Move On";<br>Qigong               |                                  |                          |           |
| 19:00    | Lauftreff                | Badminton                          | Qigong;<br>Irish Step Dancing II | Beckenboden-Training     |           |
| 19:30    | Wohltaten für den Rücken |                                    |                                  |                          |           |
| 20:00    |                          |                                    | Irish Step Dancing I             | Wohltaten für den Rücken |           |
| 20:30    | Tanztreff                |                                    |                                  |                          |           |
| 21:00    |                          | 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)