

NEU/AKTUELL:
BiB-Skifreizeit
Achtsamkeitskurs für Frauen

Beerbach in B

BiB

e
w
e
g
u
n
g



Winter/Frühjahr 2014



Unsere Angebote im Überblick

13. Januar - 12. April 2014

BIB-ALLGEMEINES

☉	Rückblick	4
☉	News	5
☉	Ausblick + Events:	6/7
	Mitgliederversammlung	6
	Skifreizeit	7
	Folkdance	7
☉	Gesundheitsnews	8/9

MUSISCHES

☉	Teddys Rhythmuschule für Kinder	10
---	---------------------------------	----

BILDUNG

☉	"English for Oldies"	11
☉	"English Conversation"	12

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉	Wohltaten für Rücken und Gelenke	13
☉	Wohltaten für den Rücken	14
☉	"Move On": Rücken + Fitness	15
☉	Achtsamkeitskurs für Frauen	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

NEU!

KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM-J.



Workshop: Bewerbungstraining 24



Workshop: Safer Internet Day 2014 24



Zauberspiele 25
Für Kinder von 3 - 5 Jahren



Computer-Kaputt-Kurs 25
Für Kinder von 6 - 10 Jahren

INFO + ANMELDUNG

☉	KursleiterInnen + ReferentInnen	26 - 29
☉	Vorstand + Kontakt	30
☉	Kursanmeldung/Einzugsermächtigung	31/32
☉	Beitrittserklärung/Einzugsermächtigung	33/34
☉	BiB-Stundenplan	35

Vorschau Programm Frühjahr/Sommer 2014:

- **Redaktionsschluss: 14. März 2014**
- Erscheinungstermin / Verteilung: voraussichtlich ab 17. April 2014
- Programmzeitraum (Quartal 2/2014): 28. April - 26. Juli 2014

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

RÜCKBLICK

☺ Auch auf das Jahr 2013 blicken wir gerne zurück. Unsere beiden "Großereignisse" waren wie auch in den letzten Jahren auf die erste Jahreshälfte verteilt: die **Skifreizeit**, deren Beliebtheit ungebrochen ist und **der Folk-Dance-Abend**, zu dem sogar Besucher unter anderem aus Karlsruhe und Mannheim kamen.

Besonders erfreulich ist, dass es mit BiB auch im elften Jahr weiter aufwärts geht. Die Mitgliederzahlen sind stabil und immer wieder schaffen wir es, neue Kurse ins Programm zu nehmen. Richtig stolz sind wir darauf, dass fast alle Kursleiter aus Ober-Beerbach kommen und wir somit unserem Anspruch "aus Ober-Beerbach für Ober-Beerbach" zu einem großen Teil gerecht werden können.

Die diesjährige **Adventsfeier** war wie jedes Jahr wieder gut besucht. Die Gelegenheit, sich außerhalb des BiB-Programms zu treffen und dabei köstlich zu schmausen, wollten sich nur wenige entgehen lassen. Wie auch schon letztes Jahr, brachte das Albe-Kinzler-Quintett festliche Stimmung in den Raum und brachte alle zum Staunen, was für wunderbare Musiker wir in Ober-Beerbach haben.

Allen BiB-Mitgliedern, Kursleitern und -teilnehmern, Freunden und allen denen, die das neue BiB-Heft gerade in ihren Händen halten, wünschen wir ein gutes, gesundes und erfolgreiches Neues Jahr!



Neuregelung für Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren

Politik und Kreditwirtschaft haben zur Vereinheitlichung des bargeldlosen Zahlungsverkehrs in Europa einheitliche Regelungen für den nationalen und europäischen Zahlungsverkehr eingeführt. **SEPA** heißt dieses Projekt. SEPA - **Single Euro Payments Area** steht für einen einheitlichen Euro-Zahlungsverkehrsraum, in dem alle Zahlungen wie inländische Zahlungen behandelt werden. Mit den neuen SEPA-Verfahren sollen Überweisungen, Lastschriften und Kartenzahlungen zwischen den Ländern schneller und günstiger werden.

Ab dem 1. Februar 2014 werden die nationalen Verfahren durch die SEPA-Verfahren abgelöst. Damit sind alle Unternehmen und Organisationen verpflichtet, den elektronischen Zahlungsverkehr auf der Basis der SEPA-Standards durchzuführen.

Änderungen gibt es im Aufbau der Bankverbindung. Die bisherige Bankverbindung (Kontonummer und Bankleitzahl) bildet zusammen mit der Länderkennzahl die sogenannte **IBAN**. Das ist eine eindeutige internationale Bankverbindung. Übergangsweise wird noch die internationale Bankleitzahl **BIC** verwendet. Mit ihrer Hilfe werden Banken weltweit eindeutig identifiziert.

IBAN und BIC finden sich auf jedem Kontoauszug!

Von besonderer Bedeutung ist die Einführung der SEPA-Lastschrift als Ersatz des deutschen Einzugsverfahrens.

Was ändert sich für die BiB-Mitglieder und -Kursteilnehmer?

BiB nutzt das SEPA-Lastschriftverfahren erstmals ab Februar 2014. Wenn Ihr uns bereits eine Einzugsermächtigung erteilt habt, müsst Ihr gar nichts tun, wir kümmern uns um alle Formalitäten. Die bisherige Einzugsermächtigung wird dabei als SEPA-Lastschriftmandat weitergenutzt. Dieses Lastschriftmandat wird durch eine Mandatsreferenz und unsere Gläubiger-Identifikationsnummer gekennzeichnet, die von uns bei allen Lastschrifteinzügen angegeben werden. Die jeweils fälligen Beträge werden wie gewohnt vom Konto eingezogen.

Für **neue Einzugsermächtigungen** verwendet Ihr bitte unser angepasstes Formular hinten im Heft.

☉ **Mit Achtsamkeit zu mehr Lebensqualität**

In unserem Alltag wird viel von uns verlangt. Wir müssen Entscheidungen treffen, organisieren und belastbar sein - einfach funktionieren.

Es ist also kein Wunder, dass immer mehr Menschen über psychosomatische Beschwerden und Burn-out klagen.

Achtsam sein heißt, innehalten und auf die Stimme des eigenen Körpers hören, Anspannungen spüren, Gefühle zulassen, Wünsche und Bedürfnisse wieder wahrnehmen.

Achtsamkeit bedeutet aber auch: Alles was jetzt gerade ist darf sein, wird ernstgenommen ohne es zu bewerten.

Mit Achtsamkeit den Tag gestalten ist der erste Schritt in ein erfüllteres und zufriedeneres Leben.

Der Weg zu mehr Achtsamkeit ist nicht schwer. Mit Lust und Freude kann sich jeder auf diese Reise zu seinem wahren inneren Selbst begeben und wunderschöne neue Erfahrungen machen.

Neugierig geworden? Dann bitte zum **Achtsamkeitskurs für Frauen** (siehe S. 13) anmelden und sich miteinander auf den Weg begeben.

☉ **Mitgliederversammlung am 19. März 2014**

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am **Mittwoch, den 19. März 2014 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 Freigetränke.

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.

EVENTS

☉ BiB-Skifreizeit

Am Wochenende **21. - 23. Februar 2014** werden wir wieder eine BiB-Außenstelle in den Allgäuer Alpen eröffnen: Die Fahrt geht mit dem Reisebus nach Hirschegg ins **Kleinwalsertal**.

Dort konnte Bernd für uns wieder unseren Favoriten, das Haus "Bergengrün" buchen:



Foto: Renate Koch

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 2014!

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

Wegen der vielen kurzfristigen Absagen bei früheren Skifreizeiten ist die Anmeldung **verbindlich**: Bei Absage nach dem 25. Januar 2014 fällt eine Stornogebühr von 20 € pro Person an.

☉ Folkdance mit Live-Musik V

Unser mittlerweile liebgewonnener Folkdance-Abend mit Live-Musik wird auch dieses Jahr wieder stattfinden,

und zwar am **Freitag, den 09. Mai 2014**.

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

Graue Zellen in Aktion: Neurologen setzen auf Bewegung

Beim Deutschen Neurologenkongress standen nicht nur neue Therapien im Fokus, sondern auch die Hirngesundheit: Langsam verstehen Forscher, wie geistige und körperliche Aktivität das Hirn fit halten.

Von Thomas Müller

DRESDEN. In der Neurologie ist tatsächlich viel in Bewegung. Das betrifft nicht nur neue Therapien, wie sie etwa bei MS anstehen, auch erkennen Forscher immer besser, was das Gehirn gesund hält und was es krank macht. Prävention lohnt sich - das war eine der wichtigsten Botschaften auf dem Kongress der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) in Dresden. Und Prävention ist vor allem da wichtig, wo es in absehbarer Zeit noch keine kausal wirksamen Therapien geben wird - also vor allem bei neurodegenerativen Krankheiten.

Der Hirnforscher Professor Konrad Beyreuther aus Heidelberg erinnerte daran, dass nur etwa die Hälfte des Demenzrisikos durch genetische Faktoren bestimmt wird.

Die andere Hälfte lässt sich im Wesentlichen auf sieben Faktoren zurückführen: körperliche und geistige Inaktivität, Depressionen, Hypertonie sowie Übergewicht im mittleren Lebensalter, Rauchen und Diabetes. Wir haben es also in der Hand, ob jeder Dritte oder nur jeder Sechste von uns einmal an Alzheimer oder einer anderen Demenzform erkrankt.

Prävention ist jedoch nicht nur Wunschdenken, sie funktioniert tatsächlich, und offenbar machen wir schon vieles richtig, sagte Beyreuther.

So ist die Demenzzinzidenz in der Rotterdam-Studie in den vergangenen zwei Dekaden um ein Viertel gesunken, in einer schwedischen Studie sogar um 30 Prozent, und nach einer aktuellen Untersuchung gab es 2011 in Großbritannien ein Viertel weniger Demenzkranke als nach Berechnungen aus dem Jahr 1991 zu erwarten gewesen wären.

Gründe seien wahrscheinlich eine bessere Blutdruck- und Cholesterinkontrolle sowie ein aktiverer Lebensstil, vermutet der Hirnforscher.

Sport mit Hirnjogging kombinieren

Mehr körperliche Bewegung ist nach Studiendaten auch der wichtigste Einzelfaktor bei der Demenzprävention, doch am besten funktioniert die Kombination von körperlicher und geistiger Aktivität. Das zeigten auf dem Kongress eine ganze Reihe von Studien mit Mensch und Tier.

Professor Notger Müller vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) in Magdeburg verwies auf Untersuchungen, nach denen ein rein kognitives oder ein rein körperliches Training bei gesunden älteren Menschen die Kognition allenfalls stabilisieren, nicht aber verbessern kann.

Dagegen vermag die Kombination von beidem die geistige Leistung deutlich zu steigern. Daher überrascht es wenig, dass in der ebenfalls vorgestellten COGITO-Studie ein sehr intensives, aber rein kognitives Training bei älteren Personen nur moderate Effekte zeigte.

Einen Erklärungsversuch wagte Professor Gerd Kempermann vom DZNE Dresden. Körperliche und geistige Aktivität gehören für ihn zusammen. Das Nervensystem sei zur Bewegung entstanden, zur Jagd und zur Flucht. Lebewesen, die sich nicht bewegen, hätten allenfalls rudimentäre neurale Strukturen.

Wie geistiges und körperliches Training zusammenwirken, zeigen auch Tierversuche: Gestattet man Mäusen viel Sport, wird die Neurogenese im Hippocampus stimuliert. Die neugeborenen Nervenzellen überleben allerdings nur, wenn die Tiere auch kognitiv gefordert sind.

In einer reizarmen Umgebung sterben sie schnell wieder. Joggen auf dem Laufband oder stumpfsinniges Gewichtheben im Fitnessstudio dürften also für die Hirnleistung weniger bringen als eine Wanderung durchs Gebirge in freier Natur.

aus: Ärzte Zeitung, 02.10.2013

🌀 Teddys Rhythmusschule für Kinder ab 5 Jahren

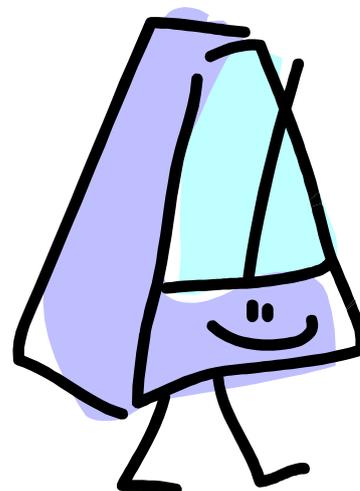
Ohne Rhythmus funktioniert im Leben nichts. Die Kinder lernen spielerisch den Rhythmus in der Musik kennen und sie lernen ihn zu begleiten. Sie werden sich im Takt bewegen, den Takt klatschend, stampfend oder mit Rhythmusinstrumenten nachvollziehen. Und so ganz nebenbei lernen sie sich zu konzentrieren 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
12 mal ab 22. Januar 2014

Ort: bei Teddy: Steinreihe 18
Auf dem Steigerts

Kosten: Mitglieder 23 €
Nichtmitglieder 34 €

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 etwas anderer Besetzung - nach den Weihnachtsferien 2014 mit allen daran Interessierten fortgeführt. Dabei wird das Lehrbuch „English Network 1“ (Langenscheidt) 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 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

Termin: dienstags 9:00 - 10:30 Uhr
8 mal ab 21. Januar 2014

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 42 €
Nichtmitglieder 60 €

Kursleiterin: Margret Modrow-Weimann

🎧 "English Conversation"

English/2

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 für anderthalb Stunden an einem Dienstag.

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 wird dabei keine Rücksicht genommen, auf die Frage, wer wann teilnehmen kann oder verhindert ist, dagegen schon.

Theoretisch treffen wir uns im evang. Gemeindehaus; inzwischen hat sich allerdings die Praxis eingebürgert, dass wir uns privat abwechselnd bei einer/m der TeilnehmerInnen einfinden, die/der sich in der Sitzung davor dazu bereit erklärt hat.

Weitere Fragen zu dieser kostenlosen Veranstaltung können mit mir telefonisch geklärt werden.

Meine Kontaktadressen sind:



06257-83500 bzw. modrow-weimann@t-online.de

Termin: dienstags 19:00 - 20:30 Uhr
einmal im Monat

Ort: evang. Gemeindehaus oder privat
(wird gemeinsam festgelegt)

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
13 mal ab 15. Januar 2014

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 33 €
Nichtmitglieder 46 €

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
12 mal ab 13. Januar 2014

Ort: Bürgerhalle
Kosten: Mitglieder 30 €
Nichtmitglieder 42 €

Termin: mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr
13 mal ab 15. Januar 2014

Ort: evang. Gemeindehaus
Kosten: Mitglieder 33 €
Nichtmitglieder 46 €

Termin: donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
13 mal ab 16. Januar 2014

Ort: Bürgerhalle
Kosten: Mitglieder 33 €
Nichtmitglieder 46 €

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🌀 "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 1: dienstags 09:00 - 10:30 Uhr
12 mal ab 14. Januar 2014

Kosten: Mitglieder 45 €
Nichtmitglieder 63 €

Termin 2: donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
13 mal ab 16. Januar 2014

Kosten: Mitglieder 49 €
Nichtmitglieder 69 €

Ort: Bürgerhalle

Kursleiterin: Daniela Ludwig

☉ Achtsamkeitskurs für Frauen

"mit Achtsamkeit den Tag gestalten"

NEU!

Dieser Kurs richtet sich an all die Frauen, die ihrem Alltag mit mehr Achtsamkeit begegnen wollen, um eine neue Lebensqualität zu erlangen und Stress-Symptome zu vermeiden.

Mit Achtsamkeit den Tag zu gestalten bedeutet auch, sich neu zu entdecken, Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen, Körpersignale zu spüren und zu verstehen, Grenzen zu setzen und einen liebevolleren Umgang mit dem eigenen Körper zu pflegen.

Wahrnehmen im „Hier und Jetzt“ ohne dies zu bewerten wird der Fokus dieses Kurses sein. „Alles ist erlaubt und alles darf sein“.

Der Kurs beinhaltet Übungen für die Körperwahrnehmung, Fantasiereisen, Massagen, Meditationen, Ausdrucksformen wie malen, tanzen und bewegen, mit dem Ziel die Selbstwahrnehmung und Eigenliebe zu vertiefen.

„Frau“ darf es sich während dieser 90 Minuten einfach gutgehen lassen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Wolldecke mitbringen.

Termin: dienstags 19:00 - 20:30 Uhr
10 mal ab 14. Januar 2014

Ort: Eberstädter Str. 23

Kosten: Mitglieder 53 €
Nichtmitglieder 75 €

Kursleiterin: Andrea Kästner

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

Termin 1: mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr
12 mal ab 15. Januar 2014 (nicht am 12.02.2014)

Kosten: Mitglieder 42 €
Nichtmitglieder 60 €

Kursleiterin: Vera Müller

Termin 2: freitags 17:30 - 18:30 Uhr
12 mal ab 17. Januar 2014

Kosten: Mitglieder 42 €
Nichtmitglieder 60 €

Kursleiterinnen: Jutta Möller und Vera Müller

Ort: (für beide Kurse) 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. Alle 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

Es gibt vier inhaltsgleiche Workshops.

Workshop 1-4: jeweils samstags 14:00 - 17:00 Uhr

11. Januar 2014

01. Februar 2014

08. März 2014

05. April 2014

Kosten: Mitglieder 11 €
Nichtmitglieder 15 €

Verbindliche Anmeldung erbeten bis spätestens 2 Wochen vor dem jeweiligen Termin.

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 12 mal ab 22. Januar 2014

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

Kosten pro Kurs: Mitglieder 30 €
Nichtmitglieder 42 €

Kursleiterin: Antje Schön
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
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

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.

Bei Interesse einfach nachfragen!

Tanzwillige wenden sich an

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

KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM-J.

Bewerbungstraining

"Selbstmarketing" ist einer der entscheidendsten Schlüsselbegriffe der heutigen Berufswelt. Sich selbst positiv vermarkten, eigene Stärken betonen und sich ins richtige Licht rücken – das fällt oft schwer, kann aber mitunter die Eintrittskarte in den Traumjob sein. Dies und weitere Punkte aus dem Bereich Personalauswahl werden in diesem Seminar beleuchtet und eigene Strategien zur positiven Selbstdarstellung entworfen.

Inhalte:

Selbstreflektion - Wer bin ich, was will ich und wie komme ich an mein Ziel?

Soft Skills - Was macht mich eigentlich besonders?

Schriftliche Bewerbungsunterlagen - Der "Fuß in der Tür"

Das Vorstellungsgespräch - Ihre Bühne, nutzen Sie sie!

Workshop

Sa 25.01.2014 10 - 14 Uhr

Gebühr: € 20,-

Mitglied: € 16,-

Referentin: Stefanie Vontra (Psychologin, Personalreferentin)

Safer Internet Day 2014

Am **11. Februar 2014** ist es wieder so weit: Auf Initiative der Europäischen Kommission werden weltweit Veranstaltungen und Aktionen das Thema „Sicherheit im Netz“ in den Mittelpunkt rücken.

Dazu bieten wir einen **Workshop** mit folgenden Themen an:

Passwörter: Wie sicher ist mein Passwort?

Einkaufen: Woran erkenne ich eine Abzocke-Seite?
Welcher Shop ist sicher?

Virens Scanner: Wo finde ich einen Virens Scanner?
Wie lade ich ihn herunter, wie installiere ich ihn?

Kinder-Sicherung: Wie begleite ich meine Kinder sicher durchs Netz?

Soziale Netzwerke: Wie schütze ich meine Privatsphäre?

Di 11.02.2014 8.30 - 11.30 Uhr

Gebühr: € 18,-

Mitglied: € 14,-

Kursleitung: Irmgard Baden

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

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

KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM-J.

Zauberspiele

**Fantasievolles Zauberspiel für Kinder von 3 - 5 Jahren
mit oder ohne Begleitung**

Wir zaubern, spielen und gestalten mit verschiedenen (Natur-) Materialien eine fantasievolle Sammlung für die eigene „kleine Schatzkiste“.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob das Kind mit oder ohne Begleitung kommt!

Sa 08.03.2014 15 - 17 Uhr

Gebühr: € 15,-

Mitglied: € 13,-

incl. € 5,- Material

Kursleitung: Claudia Schambach (Kinderanimation)

Computer-Kaputt-Kurs

Zeit zum Forschen für Kinder von 6 - 10 Jahren

Eine ziemlich spannende Sache: Was ist eigentlich in der Computer-Kiste drin? Klar, kleine Männchen sind es nicht. Welche Bauteile machen welchen „Job“? Wo sitzt denn der Arbeitsspeicher und was ist ein Prozessor?

Nachdem wir den Computer an unserem ersten Termin auseinandergelassen haben, wollen wir an dem zweiten Termin aus den Computerteilen etwas Neues bauen! Ein Propellerboot, eine „Quizmaschine“ oder ein „Glühaugen-monster“ vielleicht?

Ihr braucht: einen alten (nicht Mamas oder Papas) Computer zum Auseinanderbauen. Bitte sagt rechtzeitig Bescheid, damit wir noch Computer organisieren können!

Bitte Hausschuhe mitbringen.

Max. 10 Kinder.

Sa 11 - 13 Uhr, ab 22.03.2014, 2x

Gebühr: € 28,-

Mitglied: € 23,-

incl. Material

Kursleitung: Uwe Lehnert (Recyclingfachmann)

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

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

UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ Andrea Kästner

"Als Heilpädagogin und Gestaltberaterin setze ich mich seit vielen Jahren mit dem Thema Achtsamkeit auseinander und begleite Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf ihrem Weg, sich noch besser kennen zu lernen.

Ich liebe die Arbeit mit Menschen und sehe mich und mein Tun als Werkzeug, damit mein Gegenüber neue Wege findet seine Probleme zu lösen.

Neben meiner beruflichen Tätigkeit in einer integrativen Kita, biete ich nebenberuflich Autogenes Training, Klangmassage und psychologische Beratung an. Ich bilde mich regelmäßig weiter und nehme Supervisionen in Anspruch."

Ober-Beerbach

Eberstädter Str. 23

Tel: 06257-9996888

mail: hp99-a-kaestner@t-online.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

homepage: 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

☉ 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

homepage: 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

☉ Bettina Pédurand

"Sport gehört einfach in einen Alltag hinein; nichts tut Körper und Geist besser als frische Luft und Bewegung hier in der schönen "Ober-Beerbacher Bergwelt". Dies verbinde ich mit den verschiedenen Sportarten wie Laufen, Fitness und Skifahren.

Der Badminton-Treff am Dienstagabend hat immer mehr Anhänger des schnellen und abwechslungsreichen Ballspieles gefunden, weshalb ich ihn gerne weiterführe."



Ober-Beerbach

Ernsthöfer Str. 15 G

Tel. 06257-86147

mail: bettina.pedurand@arcormail.de

UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ Antje Schön

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

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

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

Steigerts

Steinreihe 18

Tel. 0152-29477623

mail: antje@mcgibbie.de

homepage: 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.

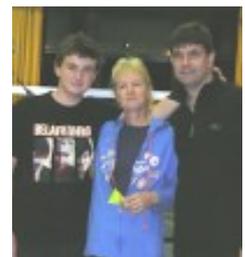
Durch die Zusammenlegung der Termine auf den Dienstag sind wir nun zeitlich flexibler, sodass jeder nach Lust und Ausdauer ein- und aussteigen kann. Dies kann trotz der vielen Jahren die wir bereits spielen noch immer zu Muskelkater führen, wenn so mancher sportliche Kampf mal wieder über das übliche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

Steigerts

Steinreihe 14

Tel. 06257-85793

mail: SabSchwab@aol.com



INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN:

Nähere Informationen zu den einzelnen Angeboten geben Ihnen/Euch gerne die jeweiligen KursleiterInnen.

Sonstige Infos (z.B. Mitgliedschaft) erhalten Sie über

Beerbach in Bewegung e.V.

c/o **Daniela Ludwig**

Im Berggarten 7

64342 Seeheim-Jugenheim (OT Ober-Beerbach)

Tel: 06257-86744

Info: www.beerbach-in-bewegung.de

Kontakt: vorstand@beerbach-in-bewegung.de

UNSER VORSTAND:

Yvonne Albe	Außerhalb Ober-Beerbach 12 Steigerts e-mail: mail@yvonnealbe.de	Tel. 937077
Daniela Ludwig	Im Berggarten 7 Ober-Beerbach e-mail: dani-ralf.ludwig@t-online.de	Tel. 86744 Fax 86744
Bernd Morauf	Neutscher Str. 20a Ober-Beerbach e-mail: mail@morauf.de	Tel. 85050 Fax 85081
Grete Ruff	Im Berggarten 13 Ober-Beerbach e-mail: grete.ruff@web.de	Tel. 9199594
Gerhard H. Wimmer	Leipziger Str. 5 Weinheim e-mail: gerhardhwimmer@aol.com	Tel. 0170-7030604

Kurs - Anmeldung

Hiermit melde ich mich/mein Kind _____
verbindlich an für:

Kursbezeichnung: _____

Kursgebühr (€): _____ Ich bin/wir sind Mitglied: ja nein

Name: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

Zahlungsweise: Überweisung Lastschrift

SEPA-Lastschriftmandat umseitig!

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:

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

Der Einzug des Mitgliedsbeitrags (€ _____) erfolgt
jährlich im August.

Ort/Datum

Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat umseitig!

Beerbach in Bewegung Verein für Sport und Kultur e.V.
Im Berggarten 7
64342 Seeheim-Jugenheim

Gläubiger-Identifikationsnummer DE69ZZZ00000471117
Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Verein Beerbach in Bewegung e.V., Zahlungen für Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Beerbach in Bewegung e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

_____- - - - - | - - - - -
Kreditinstitut (Name und **BIC**)

DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____
IBAN

Datum, Ort und Unterschrift

Die Einzugsermächtigung kann von der/dem Unterzeichnenden jederzeit schriftlich widerrufen werden.

Jahresbeiträge für die Mitgliedschaft:

- Kind bis zu 5 Jahren kostenfrei	0
- Kind/Jugendliche(r) 6-17 Jahre	€ 24,00 0
- Erwachsene(r), ermäßigter Beitrag	€ 36,00 0
Auszubildende(r), SchülerInnen, StudentInnen, RentnerInnen	
- Erwachsene(r), Regelbeitrag	€ 34,00 0
- Familie, Regelbeitrag	€ 72,00 0

Sonstige Ermäßigungsgründe bitte mit dem Vorstand absprechen!

BiB - Stundenplan

13. Januar - 12. April 2014

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00		"Move On"; "English for Oldies"	Wohltaten für den Rücken		
10:15			Rücken und Gelenke		
15:00		Walking-Treff			
17:30					Qigong
17:00			Rhythmusschule für Kinder		Lauftreff
18:00	Walking-Treff			Walking-Treff	
18:30				"Move On"	
19:00	Lauftreff	Badminton; Achtsamkeits-Kurs f. Frauen; "English Conversation"	Qigong; Irish Step Dancing II		
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