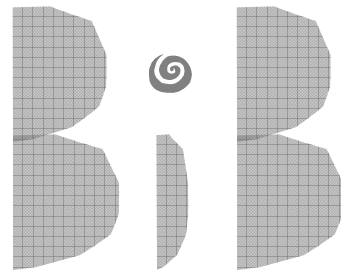


Beerbach in Bewegung



Ein Verein stellt sich vor

Hätten Sie in (Ober-)Beerbach nicht auch schon mal **gerne etwas unternommen**, was hier nicht angeboten wird? Kulturellen oder künstlerischen Aktivitäten nachgehen, gesundheitlich orientierten Sport treiben, ohne gleich wieder mit dem Auto unterwegs sein zu müssen? Und haben Sie sich nicht auch schon mal derartige Angebote für Kinder und Jugendliche gewünscht, die sie ohne Mami´s oder Papi´s Fahrdienst erreichen können?

Uns ging es jedenfalls so und wir sagten uns, selbst ist der Mann/die Frau - und gründeten einen Verein, um etwas dafür zu tun, diese Situation zu verbessern. **Beerbach in Bewegung**, das wünschen wir uns sowohl im wörtlichen wie im übertragenen Sinn.

Wir laden Sie ein, auf den nächsten Seiten etwas über diesen neuen Verein zu erfahren, über uns und das, was wir Ihnen anzubieten haben. Sicher finden Sie das eine oder andere Angebot, das für Sie reizvoll ist - und vielleicht haben Sie sogar Lust, mitzumachen.... **herzlich willkommen!**

Los geht´s mit den ersten Angeboten jedenfalls gleich nach den Osterferien!

Das BiB-Konzept

Entsprechend unserer Motivation, neue interessante Freizeitangebote nach Ober-Beerbach zu holen, verfolgen wir einen **ganzheitlichen Ansatz**:

Gesundheitsbewusstsein und künstlerisch-musische Interessen wollen wir mit unseren Angeboten gleichermaßen ansprechen. Der **Spaß** und die **Kontaktförderung** unter uns Ober-Beerbachern (gern auch Auswärtigen) soll dabei auch nicht zu kurz kommen. In Zukunft wird unser Angebotsspektrum noch breiter gefächert sein - schließlich wollen wir nicht nur körperlich in Bewegung sein, **auch der Geist verlangt sein Recht...**

Wichtig ist uns, dass dabei auch **die Wünsche unserer MitbürgerInnen** berücksichtigt werden. Daher finden unsere Angebote überwiegend im Kurssystem statt. Es wird z.B. auch Wochenend-Workshops geben und aufeinander aufbauende Kurse. So können wir immer wieder **neue Ideen aufnehmen und flexibel bleiben.**

Nicht zuletzt setzen wir auf **Qualität** bei unseren Angeboten. Grundsätzlich verpflichten wir nur KursleiterInnen, die entweder über eine für ihren Bereich qualifizierte Ausbildung oder über einen fundierten Erfahrungsschatz verfügen.

Wir sind **offen** für alle Interessierten. Wir verfolgen kein Gewinnstreben, sondern arbeiten **gemeinnützig.**

Unsere Angebote im Überblick (April-Juni 02)

KUNST UND GESTALTUNG

- 🌀 Malen mit Wasserfarben zu Farbgeschichten oder Märchen (Kinder) 4
- 🌀 Gestalten mit Pastellkreiden: Stilleben oder freie Experimente (Jugendliche) 4
- 🌀 Formfindung mit Speckstein (Erwachsene) 5

KLANG UND RHYTHMUS

- 🌀 Musikalische Früherziehung (Kinder) 6
- 🌀 Einführung in das Spiel auf der Alt-Flöte (Jugendliche und Erwachsene) 7
- 🌀 Blockflötenquartett (Jugendliche/Erw.) 7

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- 🌀 Wohltaten für den Rücken 9
 - 🌀 Fit in den Sommer 10
 - 🌀 Aktiv gegen Osteoporose 11
 - 🌀 Gymnastik im Sitzen 12
 - 🌀 Walking-Treff 13
 - 🌀 Lauftreff 14
 - 🌀 Orientierungswanderung für Alle 15
 - 🌀 Indianerfrühling (Kinder) 16
 - 🌀 Akrobatik (Kinder) 17
 - 🌀 Entspannung für Kinder 18
- 3

KUNST UND GESTALTUNG

Malen für Kinder und Jugendliche

In und mit Farben zu leben ist ein Urbedürfnis der Kinder (des Menschen). Zu gestalten und schöpferisch tätig zu sein regt an, erfreut und macht zufrieden. Es entsteht etwas ganz Eigenes.

- 🌀 **Malen mit Wasserfarben zu Farbgeschichten oder Märchen**
für Kinder von 6 - 8 Jahren

Termin: dienstags 16:00 - 17:00 Uhr
ab 09.04.2002

TeilnehmerInnenzahl: 5 - 7 Kinder

Kosten:	Mitglieder	€	42,00
	Nichtmitglieder	€	61,00
	zzgl. Material	€	7,00

- 🌀 **Gestalten mit Pastellkreiden: Stilleben oder freie Experimente**
für Jugendliche von 12 - 16 Jahren

Termin: montags 17:00 - 18:30 Uhr
ab 08.04.2002

TeilnehmerInnenzahl: 5 - 7 Jugendliche

Kosten:	Mitglieder	€	64,00
	Nichtmitglieder	€	91,00
	zzgl. Material	€	7,50

KUNST UND GESTALTUNG

Formfindung mit Speckstein

Dem Stein die Form ablauschen - freie
Formfindung
für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Termin: dienstags 17:30 - 19:30 Uhr
ab 09.04.2002

TeilnehmerInnenzahl: 5 - 7 Personen

Kosten: Mitglieder € 85,00
Nichtmitglieder € 121,00
zzgl. Materialkosten für den
selbstgewählten Stein

Kursbegleitung: Ilse Schneider

"Als Kunsterzieherin bin ich malerisch wie
bildhauerisch tätig und möchte zur Bewegung auch
noch die Farbe ins Ober-Beerbacher Leben bringen."

Adresse: Erbacher Str. 1
Ober-Beerbach

Telefon: 06257 / 5792

**Alle drei Kurse finden bei Ilse Schneider in den
eigenen Räumen statt, jeweils 10 mal.**

KLANG UND RHYTHMUS

Musikalische Früherziehung für Kinder von 4 - 6 Jahren

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 kleine 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 kleines Theaterstück mit
Liedern und Musik, im Winter ein Krippenspiel.

Termin: samstags, 10 - 11 Uhr
ab 13.04.2002
(ein Jahr lang, nicht während
der Schulferien, anschließend
2. Jahr möglich)

Ort: Gemeindehaus
TeilnehmerInnenzahl: 5 - 10 Kinder
Kosten (**monatlich**): Mitglieder € 21,00
Nichtmitglieder € 25,00
! Schnupperstunde möglich !

KLANG UND RHYTHMUS

Einführung in das Spiel auf der Alt-Flöte für Jugendliche und Erwachsene

Wir lernen nach der Schule eines argentinischen Musikpädagogen. Ergänzend dazu werden wir auch singen, Rhythmusübungen machen, Stücke mit Harfe und Trommeln spielen und ein wenig über Musiktheorie lernen.

Termin: mittwochs, 19 - 20 Uhr
10mal, ab 10.04.2002
Ort: Gemeindehaus
TeilnehmerInnenzahl: 4 - 7 Personen
Kosten: Mitglieder € 58,00
Nichtmitglieder € 84,00

Blockflötenquartett

Alte und neue Musik für vier Blockflöten

Spielen, Singen, Rhythmus

Termin: mittwochs, 20 - 21 Uhr
10mal, ab 10.04.2002
Ort: Gemeindehaus
TeilnehmerInnenzahl: 4 - 8 Personen
Kosten: Mitglieder € 58,00
Nichtmitglieder € 84,00

KLANG UND RHYTHMUS

Kursleiterin: 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 derzeit die
Blockflötengruppen der Ober-Beerbacher Kirchen-
gemeinde.

Gelegentlich begleite ich das Programm einiger
Märchenerzählerinnen auf meiner Harfe.“

Adresse: Alsbach-Hähnlein
Telefon: 06257 / 7325

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 stärken wir unseren Rücken. Wir sprechen auch über die Ursachen von Rückenbeschwerden und über Möglichkeiten zur Vorbeugung und Linderung.

Bei der abschließenden Entspannungsphase dürfen wir dann unsere Seele baumeln lassen!

Zielgruppe:	Frauen und Männer aller Altersgruppen
Termine:	dienstags , 10 - 11:30 Uhr ab 09.04.2002 bzw. donnerstags , 18:30 - 20:00 Uhr ab 11.04.2002, jeweils 10 mal
Ort:	Gemeindehaus
TeilnehmerInnenzahl:	8 - 12 Personen je Gruppe
Kosten:	Mitglieder € 40,00 Nichtmitglieder € 57,00

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🌀 Fit in den Sommer

Für alle, die „wieder mal etwas tun wollen“.

Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainieren wir in einem abwechslungsreichen Programm - mal mit, mal ohne Handgeräte.

Schwerpunkte ergeben sich aus den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen.

Zielgruppe:	Frauen und Männer
Termin:	mittwochs, 19 - 20 Uhr, 10 mal, ab 10.04.2002
Ort:	Bürgerhalle
TeilnehmerInnenzahl:	8 - 12 Personen
Kosten:	Mitglieder € 24,00 Nichtmitglieder € 34,00

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🌀 Aktiv gegen Osteoporose

Mit Bewegung und Informationen begegnen wir diesem weitverbreiteten Problem.

Wir sprechen über die Symptome der Osteoporose, über Ursachen, Vorbeugungsmöglichkeiten und Therapieansätze.

Wir erlernen und üben Bewegungsabläufe und maßvolle Belastung, die vorbeugend wirken: zur Stärkung und Entspannung der Muskulatur, zur Förderung der Knochenstabilität und Wirbelsäulenentlastung.

Zielgruppe:	alle Interessierten und Betroffenen ab ca. 40 J.		
Termin:	donnerstags, 10 - 11:30 Uhr, 10 mal, ab 11.04.2002		
Ort:	Bürgerhalle		
TeilnehmerInnenzahl:	8 - 12 Personen		
Kosten:	Mitglieder	€	36,00
	Nichtmitglieder	€	52,00

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🌀 Gymnastik im Sitzen

Die Gelegenheit für bewegungseingeschränkte Seniorinnen und Senioren, sich zu treffen und dabei gemeinsam aktiv zu sein! Mit Sitzgymnastik können wir die Alltagsmotorik erhalten und verbessern. Im Vordergrund der Übungen stehen die Förderung und Stabilisierung der Koordination, der Beweglichkeit, der Reaktionsbereitschaft und der Konzentration.

Zielgruppe:	Seniorinnen und Senioren mit Bewegungseinschränkungen, und andere, die ein Bewegungsangebot im Sitzen nutzen möchten		
Besonderheit:	bei Bedarf besteht Abholmöglichkeit !		
Termin:	montags, 10 - 11 Uhr 10mal, ab 08.04.2002		
Ort:	Gemeindehaus		
TeilnehmerInnenzahl:	8 - 12 Personen		
Kosten:	Mitglieder	€	24,00
	Nichtmitglieder	€	34,00

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Walking-Treff

- die oft unterschätzte Ausdauersportart, bei der man ohne große Anstrengungen fit und gesund bleiben bzw. werden kann. Das schnelle Gehen kann von gemütlich bis flott durchgeführt werden, meditativ-entspannend oder mit Teleskop-Stöcken bzw. zusätzlichen Hand-Gewichten auch ausgesprochen sportlich betrieben werden.

Jedenfalls führt es zum Abbau körpereigener Fettdepots und trotz der geringen Intensität zu einer gesunden Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems. Wer frische Luft liebt, kommt hier ebenfalls auf seine Kosten.

Es werden sich leistungsgerechte Kleingruppen herausbilden. Untrainierte AnfängerInnen werden während der gesamten Zeit betreut.

Treffpunkt: Bürgerhalle
Termine: dienstags, 14:45 - 15:45 Uhr,
10 mal, ab 09.04.2002,
Kosten: keine

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Lauftreff

Der lockere Treffpunkt für Leute, die abends nichts besseres zu tun haben, als gemeinsam durch den Wald zu joggen und sich dabei zu unterhalten. Die Feierabendalternative zum Glas Bier oder Wein vor dem Fernseher. Man kann seine Runden abends natürlich auch alleine drehen, aber in der Gruppe macht's eigentlich doch mehr Spaß. Und das Gläschen danach schmeckt dann noch mal so gut.

Für NeueinsteigerInnen eignet sich der Walking-Treff, um die entsprechende Grundkondition aufzubauen.

Treffpunkt: Bürgerhalle
Termin: montags, 18:30 Uhr
Dauer: ca. 60 Min., ganzjähriges Angebot
Kosten: keine
Betreuung: Bernd Morauf
Im Berggarten 17a
Tel. 85050

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🌀 Orientierungswanderung für Alle

Die etwas andere Wanderung: immer wieder aus verschiedenen Blickwinkeln erwandern wir unsere nähere Umgebung. Den Ideen sind dabei keine Grenzen gesetzt.

So wird z.B. die Wanderstrecke anhand von Fotos, die gemeinsam identifiziert und zugeordnet werden, festgelegt oder wir suchen nach versteckten Zeichen im Gelände, die uns den Weg weisen.

Egal, wie man es nennt - Orientierungswanderung oder Wander-Ralley - Spaß macht es bestimmt.

Zielgruppe:	alle, die Spaß daran haben
Treffpunkt:	Bürgerhalle
Termin:	jeden ersten Samstag im Monat (außer in den Schulferien) ab 14 Uhr, ca. 2 - 3 Stunden
Kosten:	keine

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT / KINDER

🌀 Indianerfrühling

Bewegungsgeschichten und Lieder entführen die Kinder in die vergangene Welt der Indianer.

Kindgerecht, spielerisch und kreativ vollziehen sie das naturverbundene Leben und Bräuche der nordamerikanischen Ureinwohner nach

Jede Stunde hat einen eigenen thematischen Schwerpunkt (z.B. Jagd, Rituale, etc.), den die Kinder in Bewegung und Tanz umsetzen und erfahren können - bei gutem Wetter vorzugsweise im Freien!

Zielgruppe:	Kinder ab 5 Jahren
Termin:	donnerstags, 14:45 - 15:45 Uhr 10 mal, ab 11.04.2002
Ort:	Bürgerhalle
TeilnehmerInnenzahl:	8 - 12 Kinder
Kosten:	Mitglieder € 15,00 Nichtmitglieder € 22,00

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT / KINDER

Akrobatik

Kinder und Jugendliche fasziniert die Erschaffung „menschlicher Kunstwerke“ und die Erlebniswelt, die beim gemeinsamen Miteinanderumgehen erfahrbar wird.

Fast „nebenbei“ lernen und üben sie dabei so wichtige Fähigkeiten und Fertigkeiten wie Kooperationsbereitschaft, Körpererfahrung, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kräftigung und Rückenschule.

Zielgruppe: Kinder ab 9 Jahren
(erst ab diesem Alter verfügen Kinder über die nötige Stütz- und Haltekraftfähigkeit und bewusste Bewegungssteuerung)

Termin: montags, 17 - 18 Uhr
10 mal, ab 08.04.2002

Ort: Gemeindehaus

TeilnehmerInnenzahl: 8 - 12 Kinder

Kosten: Mitglieder € 17,00
Nichtmitglieder € 24,00

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT / KINDER

Entspannung und Stilleübungen für Kinder

Was nützt das Kindern?, fragen Sie sich vielleicht. Noch schlechter als Erwachsene können Kinder die heute fast „normale“ Reizüberflutung, Hektik und Streß verarbeiten. Entspannungs- und Stilleübungen helfen ihnen, Unruhe abzubauen, Konzentrationsschwierigkeiten zu überwinden, gelassener und zufriedener zu werden.

Die Kinder lernen bei den Übungen, sich zu sammeln, bei einer Sache zu verweilen. Kindliche Fähigkeiten wie zuzuhören, innere Bilder zu produzieren, etwas mit den Sinnen zu „tun“, werden gefördert

- Vorschulkinder
ab 4 Jahren montags, 14:45 - 15.45 Uhr,
ab 08.04.2002

- Grundschulkinder mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr,
ab 10.04.2002, jew. 10 mal

Ort: Gemeindehaus

TeilnehmerInnenzahl: je Gruppe 8 - 10 Kinder

Kosten: Mitglieder € 17,00
Nichtmitglieder € 24,00

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Kursleitung der Bewegungsangebote
(mit Ausnahme des Lauftreffs): **Daniela Ludwig**

Diplom-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation

Zusatzqualifikationen in Elementarem Tanz und
Entspannungstechniken (Autogenes Training,
Funktionelle Entspannung)

„Ich treibe selber gerne Sport, vor allem im Freien:
Laufen, Radfahren, Wandern, Ski- und Langlauf.
Meine Erfahrung, wie positiv sich Bewegung auf das
eigene Wohlbefinden auswirkt, möchte ich gerne mit
anderen teilen.“

Adresse: Im Berggarten 7
Telefon: 06257 / 86744

Informationen und Anmeldungen:

Nähere **Informationen zu den einzelnen Angeboten** geben Ihnen gerne die KursleiterInnen. Sie nehmen auch Ihre **Anmeldungen** (gerne per e-mail) entgegen.

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)

www.beerbach-in-bewegung.de
mail@beerbach-in-bewegung.de

Unser Vorstand - ein Team:

Anne Hahn	Im Berggarten 14a Ober-Beerbach	Tel. 962273/74 Fax 962275
Daniela Ludwig	Im Berggarten 7 Ober-Beerbach	Tel. 86744 Fax 86744 e-mail: dani-ralf.ludwig@t-online.de
Waltraud Mettert	Kirchweg 12 Ober-Beerbach	Tel. 969641 Fax 9699034 e-mail: w-mettert@sysco.de
Bernd Morauf	Im Berggarten 17a Ober-Beerbach	Tel. 85050 Fax 85081 e-mail: mail@morauf.de
Ilse Schneider	Erbacher Str. 1 Ober-Beerbach	Tel. 5792 Fax 5792

Anmeldung

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

Kursbezeichnung: _____

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

Mein Name: _____

Meine Adresse: _____

Tel./Fax/e-mail: _____

Zahlungsweise: Bar Überweisung Lastschrift

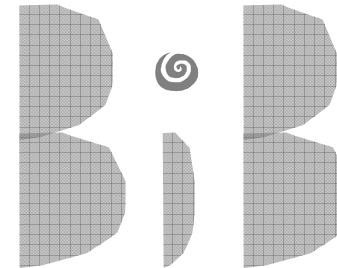
Ich ermächtige zum Einzug der Kursgebühr mittels Lastschrift von
meinem Konto Nr. _____ BLZ _____

bei _____ Kontoinhaber/in: _____

Ort/Datum

1. Unterschrift

2. Unterschrift



Anmeldung

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

Kursbezeichnung: _____

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

Mein Name: _____

Meine Adresse: _____

Tel./Fax/e-mail: _____

Zahlungsweise: Bar Überweisung Lastschrift

Ich ermächtige zum Einzug der Kursgebühr mittels Lastschrift von
meinem Konto Nr. _____ BLZ _____

bei _____ Kontoinhaber/in: _____

Ort/Datum

1. Unterschrift

2. Unterschrift

