

www.beerbach-in-bewegung.de

*** Neu ***

Optimum Power

Rückenschule

Mountainbiking

Badminton

Beerbach in B

e

w

e

g

u

n

g

Schnupperwoche

1.-6. September

Herbst 2003

Unsere Angebote im Überblick (September-Oktober 2003)

Kunst und Gestaltung

- ☉ Musikalische Früherziehung (Kinder) 6

BILDUNG

- ☉ Englisch für Wiederanfänger 7
- ☉ Conversation for advanced learners 8

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- ☉ Wohltaten für den Rücken 9
- ☉ Fit durch's Jahr 10
- ☉ Optimum Power 11
- ☉ Rückenschule 12
- ☉ Beckenbodentraining 13
- ☉ Abnehmen und sich wohlfühlen 14
- ☉ Walking-Treff 15
- ☉ Lauftreff 16
- ☉ Badminton-Treff 17
- ☉ Mountainbiking 18
- ☉ Waldkinder (Kinder) 19
- ☉ Leichtathletik (Kinder) 20
- ☉ Judo (Kinder) 21

RÜCKBLICK

🕒 1. Beerbach-Triathlon

Ein besonderes Ereignis in diesem Sommer war unser 1. Beerbach-Triathlon, den wir gemeinsam mit dem Schwimmbadverein durchführten. Schon die Vorbereitung machte allen Beteiligten viel Spaß, neue Freundschaften entstanden und es gab auch sportliche „Nebenwirkungen“: die Kinder bereiteten sich euphorisch beim Training auf den großen Tag vor und auch bei den Erwachsenen bildete sich eine Triathlon-Gruppe, die sich regelmäßig trifft. Auch im Schwimmbad sind die Folgen des Triathlon zu beobachten: Wer nicht baden, sondern schwimmen will, kann eine Bahn abtrennen und nach Herzenslust schwimmen. Ober-Beerbach ist tatsächlich in Bewegung!

Der Triathlon selbst war ein großer Erfolg, es gab 150 Meldungen, viele auch von auswärts und die Rückmeldung war durchwegs positiv. Wer die Stimmung im Schwimmbad erlebt hat, schwärmt noch heute davon: Es war ein wunderschönes sportliches und entspanntes Familienfest.



Fazit: Wir freuen uns schon auf den 2. Beerbach-Triathlon am 4. Juli 2004 !

Unser Dank gilt natürlich allen Helfern und Sponsoren, ohne die diese Veranstaltung nicht möglich gewesen wäre und dem Schwimmbadverein für eine so harmonische und gute Zusammenarbeit.

Nebenbei ist auch ein kleiner Film auf DVD entstanden. Wer Interesse an einer Kopie hat, meldet sich einfach bei uns.

RÜCKBLICK

🌀 Judo-Prüfung

Gratulieren wollen wir den Judo-Kindern: Die Gruppe der 9-11-jährigen legte kurz vor den Sommerferien ihre erste Gürtelprüfung mit Erfolg ab. Kara Broser, Lennart Düppre´, Nils Georg, Max Kleinsorge, Sascha Knecht, Lina Ludwig, David Steiner und Xenia Stirnat werden nun ihren weißen gegen einen weiß/gelben Gürtel eintauschen. Der Prüfung voraus gegangen waren noch extra Trainingseinheiten, an denen die jungen Judoka mit vollem Einsatz teilnahmen. Das Engagement wurde belohnt: alle Teilnehmer schafften es und beim abschließenden gemeinsamen Pizzaessen fiel die Spannung sichtlich von den Kindern ab.

AUSBLICK

🌀 Neue Angebote

Auch in diesem Quartal können wir unserem Anspruch gerecht werden, allen Altersgruppen Angebote zu machen und offen und flexibel auf Wünsche der Mitbürger zu reagieren. Diesmal war es uns ein Anliegen, auch Berufstätigen ein anspruchsvolles Sportprogramm bieten zu können. So gibt es ab jetzt die Möglichkeit, auch Donnerstag abends an einer Rückenschule oder am Konditionstraining „Optimum Power“ teilzunehmen und am Dienstagabend Badminton zu spielen. Einmal im Monat kann der Odenwald auch mit dem Mountainbike erkundet werden.

AUSBLICK

☉ **Walking Day**

Jedes Jahr führt der Deutsche Leichtathletik-Verband bundesweit einen Walking-Day durch. Dadurch soll Walking noch bekannter gemacht werden. Vereine werden ermuntert, an diesem Tag Veranstaltungen zum Thema Walking durchzuführen. Wir finden dies eine gute Idee und werden uns hier in Ober-Beerbach etwas dazu einfallen lassen. Da die Ankündigung des Walking-Day uns gerade erst erreicht hat, ist die inhaltliche Gestaltung noch nicht ganz ausgereift, aber so viel steht fest: Es wird eine Veranstaltung zum Walking-Day am 13. September geben.



Genauer wird dann über das Wochen-Journal, auf Aushängen und über unsere Homepage zu erfahren sein.

☉ **Nordic Walking**

Spätestens seit es bei Aldi Nordic-Walking-Stöcke zu kaufen gab, ist diese neue Trend-Sportart (fast) allen bekannt. Ähnlich dem Skilanglauf wird mit Stockeinsatz „gewalkt“. Nordic Walking hat die selben positiven gesundheitlichen Auswirkungen wie Walking, hat aber zusätzlich den Vorteil, dass durch den Gebrauch der Stöcke die Gelenke noch mehr geschont werden. Zudem ist es gleichzeitig ein Art Rückentraining, da die obere Rumpfmuskulatur wesentlich mehr beansprucht wird als beim „normalen“ Walking. Wer Lust am Nordic Walking hat, kann gerne mit den Stöcken zum Walking-Treff kommen. Es können auch Stöcke bei Daniela Ludwig ausgeliehen werden, so daß es die Möglichkeit des Ausprobierens gibt.

KUNST UND GESTALTUNG

☉ **Musikalische Früherziehung (Kinder ab 4 J.)**

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 (erste Gruppe)
 11:15-12:15 Uhr (zweite Gruppe)

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €21 (Mitglieder)
(monatlich) €25 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Mariella Frank-Pieters



BILDUNG

☉ Englisch für Wiederanfänger

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die schon Englisch gelernt haben, aber das Bedürfnis haben, es noch einmal von Grund auf aufzufrischen.

Der Kurs hat den 1. Band des Lehrwerks „Network“ durchgearbeitet und startet jetzt mit „Network 2“. Newcomer mit Grundkenntnissen und Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Termin: Dienstags 18:45-20:15 Uhr
 7 mal ab 2. September

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €28 (Mitglieder)
 €39 (Nichtmitglieder)

Lehrwerk: Network 2 New Edition ab Unit 4
 Langenscheidt-Verlag

Kursleiter: Christel Korn

BILDUNG

☉ Conversation for advanced learners

Wir werden verschiedene Themen aufgreifen und diskutieren anhand von allerlei Texten; literarischen sowie Zeitungstexten. Der Schwerpunkt soll auf dem gesprochenen Englisch liegen, aber auch grammatikalische Grundlagen werden wiederholt und vertieft. Voraussetzung ist nicht perfektes Englisch, sondern Mut zum Sprechen.

Termin: Dienstags 20:20-21:50 Uhr

7 mal ab 2. September

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €28 (Mitglieder)

€39 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Christel Korn

Wer Englisch lernen möchte und sich von keinem der beiden Kurse angesprochen fühlt, möchte bitte in der Schnupperwoche am Dienstag um 18 Uhr in das Gemeindehaus kommen. Eventuell könnte dann noch ein weiterer Kurs zustande kommen. z.B. Sixties Plus

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Wohltaten für den Rücken (Wirbelsäulengymnastik)

Dieser Kurs ermuntert uns zu einem bewussteren Umgang mit unserem Rücken. Es ist nicht schwer, es unserem Rücken leichter zu machen!

Wahrnehmungsübungen helfen uns, ein Gefühl für unsere Haltung zu entwickeln, mit funktioneller Gymnastik mobilisieren, dehnen und stärken wir unseren Rücken.

Wir sprechen auch über die Ursachen von Rückenbeschwerden und über Möglichkeiten zur Vorbeugung und Linderung.

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

Termin: Mittwochs 9 - 10 Uhr
7 mal ab 3. September

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €16 (Mitglieder)
€23 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Daniela Ludwig



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Fit durch's Jahr

Das Allround-Programm für alle, die abwechslungsreich Bauch, Beine, Po und den Rücken trainieren wollen. Die Übungen werden je nach „Leistungsstärke“ variiert, so dass Anfänger ebenso mitmachen können wie besser Trainierte. Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren wir in einem abwechslungsreichen Programm - mal mit, mal ohne Handgeräte. Schwerpunkte ergeben sich aus den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen.

Termin: Dienstags 9 - 10 Uhr
 6 mal ab 9. September

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €14 (Mitglieder)
 €20 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Daniela Ludwig



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Optimum Power ***NEU***

In diesem Kurs wird ein Konditionstraining für die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit angeboten.

Der Schwerpunkt liegt auf der Kraft, bzw. genauer auf der Kraftausdauer.

- Aufwärmen mit einfachen gymnastischen Übungen (10min)
- Wechsel von Übungen für die Kraft mit kürzeren Übungen für die Ausdauer (ca. 30-40 Min.)
- Dehnungsgymnastik (ca. 10-20 Min.)

Es geht in diesem Kurs nicht darum, eine maximale Leistung/Power zu erbringen, sondern darum, das jeweils individuell vorhandene Leistungspotential auszuloten und so zu steigern, wie es der eigenen Zielsetzung und der gesundheitlichen Machbarkeit entspricht. Für alle, die sich gesund auspowern und gleichzeitig etwas für ein athletischeres oder strafferes Aussehen tun wollen.

Termin: Donnerstags 19 - 20 Uhr
7 mal ab 4. September

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €16 (Mitglieder)
€23 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Michael Kiefer

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Rückenschule ***NEU***

In einer präventiven Rückenschule wollen wir lernen, was man in Theorie und Praxis für seinen Rücken tun kann, um Haltungsschwächen, Rückenbeschwerden und Rücken-erkrankungen vorzubeugen. Es werden gemeinschaftlich in einer netten Atmosphäre unter anderem folgende Fragen bearbeitet:

- Wie ist die Wirbelsäule aufgebaut und welchen Belastungsmechanismen ist sie ausgesetzt.
- Welche Übungen zum Kräftigen, Dehnen und Entspannen sind sinnvoll und warum ?
- Wie werden diese Übungen richtig durchgeführt ?
- Wie verhalte ich mich rückengerecht im Beruf, in der Freizeit, bei der Hausarbeit, bei der Gartenarbeit usw.

Es wird das Nützliche mit dem Schönen verbunden, wobei neben den o.g. Inhalten noch das gesellige Beisammensein, Koordinationsübungen, Körperwahrnehmungsübungen und Spiele beitragen.

Termin: Donnerstags 18 - 19 Uhr
7 mal ab 4. September

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €16 (Mitglieder)
€23 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Michael Kiefer

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Beckenbodentraining

Wir wollen den Beckenboden - vielen eine recht unbekannte Körperregion - mit kleinen, leicht anwendbaren Übungen erspüren, kräftigen und entspannen. Dabei spielt der Atem eine besondere Rolle. Ein starker Beckenboden kann vielen gesundheitlichen Problemen vorbeugen oder sie lindern, z.B.

Senkungsbeschwerden und Inkontinenzproblemen. Zudem wirken Becken und Beckenboden daran mit, mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen, den Rücken zu stärken, den Kopf frei zu tragen und die eigene Persönlichkeit überzeugend auszudrücken.

Termin: Mittwochs 10:15-11:15 Uhr

7 mal ab 3. September

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €16 (Mitglieder)

€23 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Abnehmen und sich wohlfühlen

Wir lernen die psychischen, psychosomatischen und stoff-wechselbedingten Ursachen des Übergewichts kennen; erfahren, welche Rolle dabei der Bewegungsmangel spielt, und wir erhalten Hilfen zur Überwindung falschen Bewegungs- und Essverhaltens. Informationen und viele praktische Tipps über gesunde Ernährung, Sport und Entspannung/Stressbewältigung reichern das Angebot an. Zudem erhält jeder Teilnehmer eine Anleitung zur individuellen Speiseplangestaltung bzw. zu einem maßvollen Bewegungsprogramm.

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

Termin: Mittwochs, 19:30 - 21 Uhr
7 mal ab 3. September

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €60 (Mitglieder)
€70 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Dani Ludwig + Barbara Schweickert

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Walking-Treff *****NEU***** jetzt auch mit Nordic-Walking

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.

Termine: Dienstags 15 - 16 Uhr
 Donnerstags 18:30-19:30 Uhr
Treffpunkt: vor der Bürgerhalle
Kosten: keine
Kursleiter: Daniela Ludwig



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Lauftreff

Der lockere Treff für Leute, die abends nichts besseres zu tun haben, als gemeinsam durch den Wald zu joggen und sich dabei zu unterhalten. Wir laufen auf landschaftlich reizvollen Rundstrecken durch den Naturpark Odenwald. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise zu den Sehenswürdigkeiten der Ober-Beerbacher Umgebung:

Termin: Montags 18:30-19:30 Uhr

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Kursleiter: Bernd Morauf

Strecke	Länge	Höhenmeter	Anspruch
Steigerts	8000 m	190	☀☀☀☀☀
Lindwurm	8100 m	170	☀☀☀☀☀
Tannenberg	7660 m 8900 m	135 195	☀☀☀☀☀ ☀☀☀☀☀
Bieberwoog/Altes Schloss	7100 m	200	☀☀☀☀☀
Neutscher Irr	9300 m	220	☀☀☀☀☀
Schlösschen	9300 m	170	☀☀☀☀☀

Alle Strecken sind ausführlich in unserer Homepage beschrieben.

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ **Badminton-Treff ***NEU*****

für Anfänger und Hobbyspieler.

Wie bereits von Lauf- und Walking-Treff bekannt gibt es nun auch für alle die Möglichkeit an einem Badminton-Treff teilzunehmen. Jeder der schon einmal „Federball“ zu Hause, mit den Kindern oder Freunden gespielt hat, kann diese tolle Ballsportart unter richtigen Bedingungen in der Bürgerhalle ausprobieren.

Ob jung oder alt, ob miteinander oder gegeneinander, im Einzel oder im Doppel -

Badminton ist der Freizeitsport für jedermann.

Der relativ leichte Schläger und die richtige Wahl des Balles garantieren Spaß und Erfolg.

BiB lädt alle recht herzlich dazu ein. Mitzubringen sind sportliche Kleidung, abriebfeste Schuhe und gute Laune.

Rackets und Bälle werden in begrenzter Anzahl zur Verfügung gestellt.

Termin: Dienstags um 20 Uhr,
 ab 2.September

Ort: Bürgerhalle

Kosten: keine

Kursleiter: Babs Grimminger

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Mountainbiking ***NEU***

Nachdem sich der Lauftreff inzwischen in Ober-Beerbach etabliert hat, starten wir mit dem monatlichen **Bike-Treff** den nächsten Ausflug in die Odenwälder Natur.

Während der 2-stündigen Tour werden wir ordentlich

Höhenmeter vernichten. Übertriebenes

Hightechmaterial ist zwar unnötig, doch aufgrund der benutzten Wege sollten schon "echte" Mountainbikes gefahren werden.

Bei uns steht der Spaß im Vordergrund und nicht die asketische Trainingstour. Wir fahren zusammen los und kommen auch zusammen wieder an.

"Also immer schön die Kette stramm halten."



Termin: jeden 2. Mittwoch im Monat
um 18 Uhr

Ort: Bürgerhalle

Kosten: keine

Kursleiter: Bernd Morauf

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Waldkinder (junge Forscher unterwegs)

für Kinder ab 6 Jahren

Auf verschiedene Weise entdecken die Kinder spielerisch den Wald: Mit Erlebnisspielen erfahren sie ihn mit allen Sinnen, Lernspiele bringen ihnen das Ökosystem Wald näher und



stillen ihren Forscherdrang. Und schließlich können sie sich bei Abenteuerspielen mal so richtig austoben. Die jungen Forscher erkunden den Wald nach ganz unterschiedlichen Themen. So beschäftigen wir uns unter anderem mit Waldtieren und ihren Spuren und Schlafstellen/ Behausungen, suchen nach typischen Pflanzen, betätigen uns als "Jäger und Sammler" und basteln mit Naturmaterial, das sich im Wald finden lässt. Wir lernen die unterschiedlichen Bäume kennen und erkunden einen Bachlauf bis zur Quelle.

Termin: Freitags 15-16:30 Uhr
 7 mal ab 5. September

Ort: Im Berggarten 7 (Dani Ludwig)

Kosten: €17 (Mitglieder)
 €25 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Leichtathletik

für Kinder ab 6 Jahren

Kindern macht es einfach Spaß, sich auf dem Sportplatz auszutoben. Gemeinsam fahren wir in das Christian-Stock-Stadion nach Seeheim um dort die Grundlagen der Leichtathletik zu erlernen. Neben dem „traditionellen“ Leichtathletik-Training werden wir auch mittels verschiedener Spiele Bewegungstechniken erlernen und stabilisieren. Dabei werden auch die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mitangesprochen.

Termin: Montags 16:45 - 18:15 Uhr
 ab 8. September

Ort: Parkplatz vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Kursleiter: Daniela Ludwig



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Judo für Kinder

für Kinder von 7-13 Jahren

Judo ist ein idealer Sport für Kinder. Der ganze Körper wird „durchbewegt“. Vor allem Ausdauer, Koordination und Körperwahrnehmung werden geschult. Zudem lernen sie den Trainingspartner zu achten, so dass soziale Verhaltensweisen „spannend“ vermittelt werden.

Ein Kampfsport, bei dem Kinder ihre Kräfte messen und Fairness üben können.

Einstieg für Anfänger und Fortgeschrittene ist jederzeit möglich.

Termin: Mittwochs 17-18:30 Uhr (7-9 Jahre)
 Mittwochs 18:30-20 Uhr (10-13 J.)

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €13 (Mitglieder) monatlich

Kursleiter: Tilo Balzer



UNSERE KURSLEITER

☉ Mariella Frank-Pieters

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

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

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

Alsbach-Hähnlein
Tel. 06257/7325
mail: jojonaja@gmx.net



UNSERE KURSLEITER

☉ **Ilse Schneider**

"Als Kunsterzieherin bin ich malerisch wie bildhauerisch tätig und möchte zur Bewegung auch noch die Farbe und die Form ins Ober-Beerbacher Leben bringen. In und mit Farben zu leben ist ein Urbedürfnis des Menschen. Zu gestalten und schöpferisch tätig zu sein regt an, erfreut und macht zufrieden. Es entsteht etwas ganz Eigenes."

Ober-Beerbach
Erbacher Str. 1
Tel. 06257/5792



UNSERE KURSLEITER

☉ Daniela Ludwig

Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation,
Zusatzqualifikationen in Elementarem Tanz und
Entspannungstechniken (Autogenes Training,
Funktionelle Entspannung).

"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."

Ober-Beerbach
Im Berggarten 7
Tel. 06257/86744
mail:dani-ralf.ludwig@t-online.de



UNSERE KURSLEITER

☉ Bernd Morauf

"Ein Leben ohne Sport ist für mich undenkbar. Von der leistungssportlich betriebenen Leichtathletik in der Jugend habe ich mich dem stressfreien Freizeitsport zugewandt (Jogging, Mountainbiking, Squash, Badminton, Tennis, Triathlon, Ski). Wenn Ober-Beerbach noch mehr "in Bewegung" kommen will, biete ich gern weitere Sport-Treffs an, wie z.B. Mountainbiking."

Ober-Beerbach
Im Berggarten 17a
Tel. 06257/85050
mail: mail@morauf.de



UNSERE KURSLEITER

☉ Tilo Balzer

"Frei und schöpferisch sollte die Kampfkunst sein, nehme das nützliche an und entwickle es weiter", das ist mein Motto und dafür lebe ich auch. Judo ist alles für mich, es ist mehr für mich als nur ein Sport, es ist eine Philosophie in der auch die japanische Kultur für mich eine große Rolle spielt. Aber mehr noch als den Sport auszuüben, macht es mir Spaß ihn anderen beizubringen und meine Erfahrung und Wissen weiter zu geben. Ich betreibe Judo seit ich 10 bin, habe den 2. DAN und habe mit der Zeit meine Kampfrichter-, Prüfer- und Trainerlizenz gemacht.

Pfungstadt
Berliner Straße 54
Tel. 06157/974693
mail: cobra-one@t-online.de



UNSERE KURSLEITER

☉ Michael Kiefer

Ich studierte Sport, Theologie, Politik und Pädagogik in Mainz mit dem Studienziel Lehrer am Gymnasium. Nach Studiumsunterbrechungen, um mehr Zeit für die Erziehung meiner beiden Söhne zu haben, bereitete ich mich jetzt auf den Abschluss als Sportwissenschaftler (M.A) in Darmstadt vor. Während der "Studiumspause", nach der "Zwischenprüfung in Sport" und den Praktika an den Schulen absolvierte ich im Fernstudium die Ausbildungen "Trainer B-Lizenz in Aerobic und Gymnastik", "Wirbelsäulengymnastik-Instructor" - und vor kurzem - die zum "Rückenschulleiter". Ich war Übungsleiter im Verein und Kursleiter in einem Fitness-Studio u.a. auch für Kinderkurse. Seit einem Jahr bin ich selbständiger Trainer für Fitness & Gesundheit und arbeite als Trainer in einem Fitness-Studio, in einer Praxis für Physiotherapie, als Bewegungstherapeut in einer Tagesklinik für Psychiatrie, als Personal Trainer und als Rückenschulleiter.

Eich
Osthofener Str. 76
Tel. 06246/6194
info@personal-training-kiefer.de
www.personal-training-kiefer.de



UNSERE KURSLEITER

☉ Barbara Schweickert

"Ich habe in Giessen Ernährungswissenschaften studiert und war viele Jahre als Lehrerin an einem beruflichen Gymnasium in Freiburg tätig. Ich habe bei Krankenkassen und VHS unterrichtet und mich dann 1988 in meiner Praxis in Alsbach selbständig gemacht. Vielen Menschen konnte ich bei der Ernährungsumstellung behilflich sein."

Jugendheim
Tel. 06257/904578



UNSERE KURSLEITER

☉ **Babs Grimminger**

"Letztes Jahr kam ich durch Zufall zu BiB und fand die Idee auf dem Dorf ein breitgefächertes Programm für jedermann anzubieten sehr gut. Gerne wollte ich auch etwas dazu beitragen und so kamen wir auf Badminton. Ich sehe es als ideale Hallenbewegung. Es macht Spaß mit mehreren, auch zu zweit, groß oder klein und man muss nicht unbedingt besonders gut sein. Einfach eine Art Sport, die man als Kind gerne spielte."

Neutsch

Neutsch 91A

Tel. 06167/913763



☉ **Christel Korn**

"Es ist schön, dass Englisch in Ober-Beerbach Einzug gehalten hat und ich würde mich freuen, wenn sich auch Fortgeschrittene zu einem Wieder- einstieg auf den Weg machen würden."

Christel Korn ist Lehrerin für die Sekundarstufe II

Seeheim

Beethovenring 34

Tel. 06257/82713

mail: michael.k.e.korn@t-online.de



UNSERE KURSLEITER

☉ **Annelotte Langendorf**

"Das Arbeiten mit Nadel und Faden hat mich von Kindheit an fasziniert. Nach einer Ausbildung in vielen textilen Grundtechniken (Sticken, Weben, Spinnen, Nähen, Färben u.a.) führte das zum Beruf der textilen Kunsthandwerkerin d.h. Umsetzen von Entwürfen zeitgenössischer Künstler in textiles Material."

Ober-Beerbach

Albert-Einstein-Ring 37

Tel. 06257/81578

mail: annelotte.langendorf@t-online.de

☉ **Antje Lauer-Loch**

"Durch die Mitarbeit bei einer Spielsprachenschule und dem Spaß an fremden Sprachen entstand der Gedanke, auch unseren Kleinen einen spielerischen Zugang zum Englischen vor Ort anzubieten."

Ober-Beerbach

Otto-Hahn-Str. 8

Tel. 06257/81602

INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN:

Nähere Informationen zu den einzelnen Angeboten geben Ihnen gerne die Kursleiter. 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

vorstand@beerbach-in-bewegung.de

Unser Vorstand - ein Team:

Anne Hahn	Im Berggarten 14a Ober-Beerbach e-mail: isasmom2002@yahoo.de	Tel. 962273/74 Fax 962275
-----------	--	------------------------------

Daniela Ludwig	Im Berggarten 7 Ober-Beerbach e-mail: dani-ralf.ludwig@t-online.de	Tel. 86744 Fax 86744
----------------	--	-------------------------

Bernd Morauf	Im Berggarten 17a Ober-Beerbach e-mail: mail@morauf.de	Tel. 85050 Fax 85081
--------------	--	-------------------------

Ilse Schneider	Erbacher Str. 1 Ober-Beerbach	Tel. 5792 Fax 5792
----------------	----------------------------------	-----------------------

Udo Schwab	Steinreihe 14 Steigerts e-mail: mailto:udoschwab@aol.com	Tel. 85793
------------	--	------------

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: _____

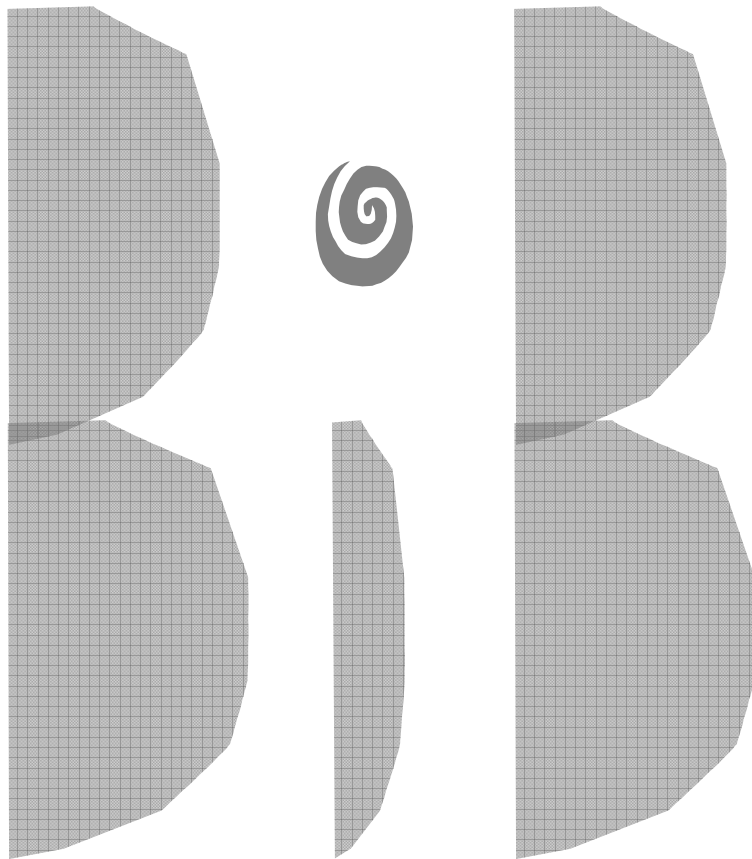
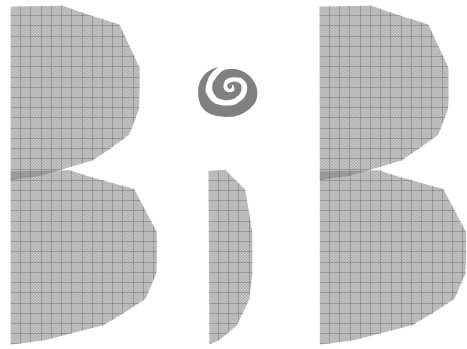
Zahlungsweise: Bar Überweisung Lastschrift

Ich ermächtige zum Einzug der Kursgebühr mittels Lastschrift von

meinem Konto Nr. _____ BLZ _____

bei _____ Kontoinhaber/in: _____

Ort/Datum 1. Unterschrift 2. Unterschrift



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: _____

Tel./Fax/e-mail: _____

Für den Mitgliedsbeitrag (€ ____) wähle ich folgende

Zahlungsweise: Bar Überweisung Lastschrift

Ort/Datum

Unterschrift

Einzugsermächtigung umseitig!

Hiermit erteile ich **Beerbach in Bewegung e.V.** die **Einzugsermächtigung** für meinen/ unseren jährlichen Mitgliedsbeitrag in Höhe von € _____ von

Konto-Nr. _____ BLZ _____

bei _____

Kontoinhaber/in: _____

Ort/Datum Unterschrift

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

Jahresbeiträge für die Mitgliedschaft als

- **Kind** bis zu 5 Jahren kostenfrei
- **Kind/Jugendliche(r)** € 24,00
- **Erwachsene(r), ermäßigter Beitrag** € 36,00
(Auszubildende(r), SchülerInnen, StudentInnen, RentnerInnen)
- **Erwachsene(r), Regelbeitrag** € 48,00
- **Familie, Regelbeitrag** € 72,00

Sonstige Ermäßigungsgründe bitte mit dem Vorstand absprechen

Bankverbindung Beerbach in Bewegung e.V.

Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt, BLZ 508 501 50

Konto 24 006 085

BIB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00		Fit durch's Jahr	Wohltaten für den Rücken		freier Lauf-treff	
10:00						Musikalische Früherziehung
10:15			Beckenboden-Training			
11:15						Musikalische Früherziehung
15:00		Walking			Wald-kinder	
16:45	Leicht-athletik					
17:00			Judo (7-9)			
18:00			Mountain-biking	Rücken-schule		
18:30	Lauf-treff		Judo (10-13)	Walking		
18:45		Englisch1				
19:00				Optimum Power		
19:30			Abnehmen und sich wohlfühlen			
20:00		Badminton				
20:20		Englisch2				



Pioniergeist
schafft klare
Kommunikation



Flüssigkristalle ... heißen die raffinierten Substanzen in Displays.
Merck ist Pionier und weltweit Marktführer bei
dieser intelligenten Chemie. Mehr erfahren Sie unter... www.merck.de