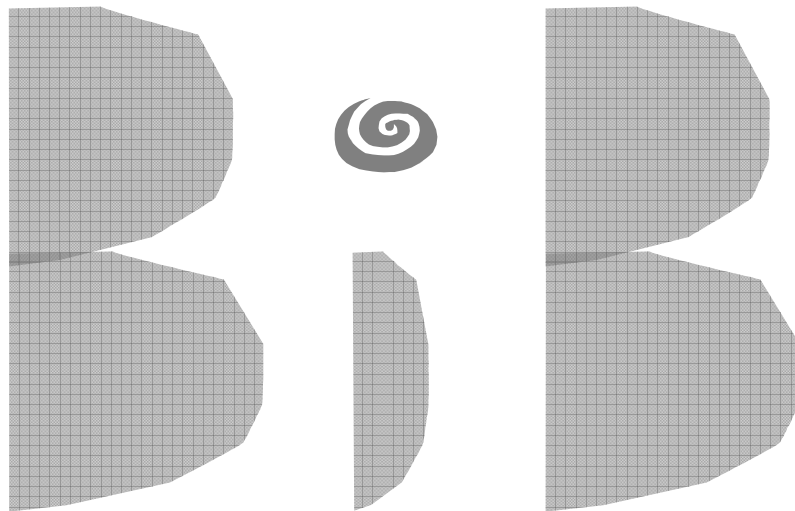


\*\*\* Neu \*\*\*

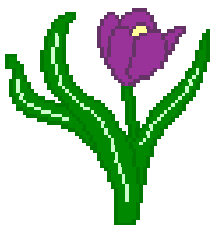
Ringtennis für Große  
Beckenboden

Sauna

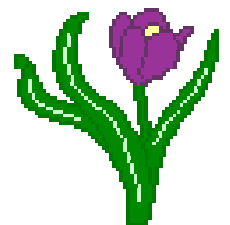
Beerbach in B



e  
w  
e  
g  
u  
n  
g



Frühjahr 2005



# Unsere Angebote im Überblick (Januar-März 2005)

## Kunst und Gestaltung

☉	Musikalische Früherziehung (Kinder)	7
☉	Kreatives Basteln (Kinder)	8
☉	Filzen	9

## BILDUNG

☉	Englisch für Wiederanfänger	10
☉	English for our little ones (Kinder)	11

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☺ Wohltaten für den Rücken	12
☺ Beckenboden-Auffrischung	13
☺ Fit durch's Jahr	14
☺ Fitnessstraining + Skigymnastik	15
☺ Autogenes Training	16
☺ Walking-Treff	17
☺ Lauftreff	18
☺ Badminton-Treff	19
☺ Sauna	20
☺ Akrobatik (Kinder)	21
☺ Sport, Spiel, Spannung, Spaß (Kinder)	22
☺ Karate (Kinder)	23
☺ Kinder-Lauftreff (Kinder)	24
☺ Ringtennis (Jugend+Erw.)	25

## RÜCKBLICK

Nun geht das 3. BiB-Jahr zu Ende und wir schauen auch dieses Mal mit einem gewissen Stolz zurück. Das Jahr hat wiederum steigende Mitgliederzahlen mit sich gebracht, viele bewährte Kurse haben mittlerweile einen festen Teilnehmerstamm und es konnten wieder neue Kurse fest etabliert werden. Die Abteilung Ringtennis wird von Peter, Tobias und Sigrid Plößer sehr engagiert betreut und die Kinder waren schon auf einigen Wettkämpfen, auch im weiteren Umkreis (Karlsruhe und Herdecke). Die damit verbundenen Übernachtungen sind natürlich - neben den Wettkämpfen - ein besonderes Highlight... Und im kommenden Jahr wird BiB sogar die Hessenmeisterschaften ausrichten.

Der Triathlon im Juli hat auch dieses Jahr wiederum viel Spaß gemacht und die gemeinsame Vorbereitung und Durchführung mit dem Schwimmbadverein hat gezeigt, dass schöne Aktionen auch auf unkomplizierte Weise entstehen können. Dem Schwimmbadverein noch mal vielen Dank für die gute Zusammenarbeit. Dass wir weiterhin im Duett tatendurstig sind, zeigen die gemeinsamen Planungen für einen Ringtennis-Platz am Schwimmbad.

Die musikalische Früherziehung besteht wieder aus 2 Gruppen und die Kinder erfreuten uns beim Krippenspiel zum Weihnachtsgottesdienst in der Kirche. Den Kindern und Mariella Frank-Pieters vielen Dank!

Die Skifreizeit hat sich als der Renner herausgestellt, wir hatten nicht mit so einem Andrang gerechnet und werden nächstes Jahr mit Sicherheit mehr Plätze reservieren.

Wenn die Kurse und Aktivitäten während des Jahres weitgehend nebeneinander herlaufen, so gab es zur diesjährigen Adventsfeier die Möglichkeit, sich gemeinsam zu treffen.

Wir danken allen BiB-Mitgliedern und Teilnehmern für das schöne „bewegte“ Jahr und wünschen Euch ein gutes, gesundes und glückliches neues Jahr!

## AUSBLICK

### 🌀 **Vereinsmeisterschaften Ringtennis am 12.2.05**

Erstmalig werden wir dieses Jahr Vereinsmeisterschaften im Ringtennis durchführen. Und zwar nicht nur für die Kinder und Jugendlichen, sondern auch für die Erwachsenen. Da von uns Erwachsenen eigentlich keiner irgendeine Erfahrung im Ringtennis hat, sind wir also alle gleich schlecht (oder gleich gut?) und werden bestimmt viel Freude daran haben. Dies ist also wieder eine Möglichkeit sich „bewegt“ zu treffen und gemeinsam mit den Kindern einen sportlichen Nachmittag zu verbringen.

So ein Nachmittag lebt natürlich nur von einer regen Teilnahme, deshalb würden wir uns freuen, wenn möglichst viele kommen. Und schön wäre es, wenn Ihr auch was Süßes (Kuchen oder Kekse) oder was Salziges mitbringen könntet.

Also: Termin vormerken: Samstag, 12. Februar 2005

### 🌀 **Pop-Musik für Kids**

Durch das Nachspielen von ausgewählten Songs von den Beatles bis Britney Spears können Kids von 8 bis 18 Jahren auf verschiedenen Instrumenten ( Gitarre, E-Bass, Keyboard oder Schlagzeug ) einen Einblick in die Popmusik bekommen. Notenkenntnisse sind nicht nötig. Wichtig ist das Erlernen von Rhythmus, Tonleitern und Akkorden und Gesang. Im absoluten Vordergrund steht der Spaß am musikalischen Zusammenspiel !!!

Termin: Samstag, 22. Januar 2005 von 15-18 Uhr in der Bürgerhalle  
Verschiedene Instrumente sind vorhanden.

# AUSBLICK

## ☉ Neue Angebote

### Beckenboden für „Fortgeschrittene“

Wer kennt das nicht: Man hat etwas gelernt, weiß wie wichtig es ist, übt das Gelernte auch fleißig und mit der Zeit wird das Üben immer weniger und schließlich ist es ganz eingeschlafen. Dem soll dieser Kurs vorbeugen, es soll wieder allen, die schon einmal einen Beckenboden-Kurs gemacht haben, wieder einiges (vielleicht auch Neues) aus der Theorie in Erinnerung gebracht werden. Die verschiedensten Übungen werden den Beckenboden wieder mehr ins Bewusstsein rücken und helfen, ihn auch ins Alltagsleben zu integrieren.

### Sauna - Genuss und Entspannung

Gerade in der kalten und nassen Jahreszeit ist die Sauna etwas, das so richtig gut tut. Deshalb freuen wir uns, dass der Brandhof für BiB einen Sondertermin reserviert hat.

Mittwochs, in der Zeit zwischen 14 und 17 Uhr steht die Sauna ausschließlich BiB-Mitgliedern und deren Freunden zur Verfügung.



# 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 schöne Trommeln aus Tontöpfen. Im letzten Halbjahr beginnen wir auf dem Xylophon oder der kleinen Harfe mit kleinen Melodien und der Tonleiter. Zweimal jährlich bereiten wir eine kleine Aufführung für Eltern, Verwandte und Freunde vor: im Sommer ein kurzes Theaterstück mit Liedern und Musik, im Winter ein Krippenspiel.

Termin:            Samstags  
                      10 - 11 Uhr (Erste Gruppe)  
                      11 - 12 Uhr (Zweite Gruppe)

Ort:                evang. Gemeindehaus

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

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



# KUNST UND GESTALTUNG

## ☉ Kreatives Basteln

für Kinder ab 6 Jahren

Passend zur Jahreszeit haben wir uns viel interessante Bastelprojekte ausgedacht, die wir mit den Kindern realisieren wollen, um die Kreativität und Fingerfertigkeit zu unterstützen und zu fördern. Diesmal stehen „Fasching und Ostern“ auf dem Bastelprogramm. Wir bereiten uns auf eine abwechslungsreiche und spannende Zeit vor. Lasst euch überraschen!

Termin:           Montags 15 - 16 Uhr  
                      10 mal ab 10. Januar  
Ort:                evang. Gemeindehaus  
Kosten:           €31 (Mitglieder)  
                      €37 (Nichtmitglieder)  
Kursleiter:       Sabine Schwab / Anke Simson





# KUNST UND GESTALTUNG

## ☉ Filzen

Es darf wieder gefilzt werden! Unter dem Motto „Gebt Euch der „Woll-Lust“ hin“ können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene an diesen Abenden den Spaß am Filzen (wieder-) entdecken.

### **Kurs A (Termin : Dienstag, 18. u. 25. Jan. 2005)**

Den Newcomern wird ein Einstieg vermittelt, der ermöglichen sollte, dass noch innerhalb dieses Kurses auch größere Werke in Angriff genommen werden können. Erfahrenere Filzer können je nach Lust und Neigung Hut, Sitzfleck oder Hausschuhe anfertigen.

### **Kurs B (Termin : Dienstag, 15. u. 22. Feb. 2005)**

In diesem Kurs können „neue und alte“ Filzbegeisterte ihr Frühlingsdekorationssortiment erweitern: Vom originellen Eierwärmer über bunte Blüten bis zum nadelgefilzten Osterhäschen bietet sich eine breite Palette an Möglichkeiten für jeden Begabungsgrad.

Bitte ein Frotteehandtuch und eine kleine Schüssel mitbringen.

Uhrzeit: jeweils 20 - 22:30 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €15 pro Kurs (Mitglieder)

€20 pro Kurs (Nichtmitglieder)

zzgl. Mat.kosten: ca. 3-8 €

Kursleiter: Barbara Pröscher, Antje Lauer-Loch

## 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 2. Band des Lehrwerks „Network“ durchgearbeitet und startet jetzt mit „Network 3“, ab Lektion 4.

Unser Wiederanfängerkurs ist jetzt also ganz schön "fortgeschritten". Dennoch würden wir uns über Zuwachs mit soliden Grundkenntnissen freuen.

Termin:            Dienstags 18:45-20:15 Uhr

10 mal ab 11. Januar

Ort:                evang. Gemeindehaus

Kosten:           €40 (Mitglieder)

€55 (Nichtmitglieder)

Lehrwerk:        Network 3 New Edition ab Unit 4

Langenscheidt-Verlag

Kursleiterin: Christel Korn

## BILDUNG

### 🌀 English for our Little Ones

für Kinder von 4-7 Jahren

Schon vor dem Eintritt in die Schule sind Kinder meist ungeheuer wiss- und lernbegierig und haben eine besondere Fähigkeit, sich fremde Sprachen zu erschließen. Diese Gabe wird genutzt, wenn spielend, singend und bastelnd der erste Kontakt zum Englischen hergestellt und der Grundstock für ein besseres Sprachgefühl gelegt wird.

Termin:           Dienstags 15:15-16:15 Uhr

10 mal ab 11. Januar

Ort:                Bürgerhalle

Raum Rottmannsdorf

Kosten:           €28 (Mitglieder)

€40 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Antje Lauer-Loch

# 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  
10 mal ab 12. Januar

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €23 (Mitglieder)  
€33 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig



## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

### ☉ **Beckenboden-Auffrischung \*\*\*NEU\*\*\***

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit dem Beckenboden gemacht haben. Meist lässt die tägliche Disziplin bei den BeBo-Übungen mit der Zeit nach, mit dem Ergebnis, dass alte Beschwerden wieder auftauchen oder der erworbene Grundtonus des Beckenbodens wieder verloren geht. Durch das Füllen von theoretischen Lücken, Übungen zur vertieften Körperwahrnehmung und Entspannung, Bewegungsformen zur Kräftigung des Beckenbodens, zur Körperstabilisierung und Haltungsschulung soll der Beckenboden wieder verstärkt ins Bewusstsein gerückt werden.

Termin: Montags 17:15 - 18:15 Uhr

5 mal ab 17. Januar

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €11 (Mitglieder)

€16 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Fit durch's Jahr

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

Termin:           Dienstags 9 - 10:30 Uhr

10 mal ab 11. Januar

Ort:                Bürgerhalle

Kosten:          €30 (Mitglieder)

€42 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ **Fitnessstraining und Skigymnastik**

Gemäß dem Motto „*Einem Muskel kann nichts Schlimmeres passieren, als dass er nicht arbeitet!*“ wollen wir mit Musik, Spaß und Abwechslung aktiv werden. Nach dem Aufwärmen werden die Muskeln, Sehnen und Bänder durch ein individuell zu dosierendes Zirkeltraining und spezielle funktionsgymnastische Übungen so gekräftigt, dass die Wirbelsäule und Gelenke stabilisiert, geschützt und geführt werden. Dies sorgt für eine gute Bewegungstechnik, beugt Verletzungen vor und ist die Voraussetzung für eine Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Der Schwerpunkt wird nach wie vor auf der Rumpfstabilisation, d.h. Kräftigung von Rücken- und Bauchmuskulatur liegen. Doch mit Blick auf die geplante Skifreizeit werden wir auch unsere Oberschenkel strapazieren und das Koordinationsvermögen verbessern. Abschließende Dehnungsübungen vermindern die Grundspannung der Muskulatur und ermöglichen somit eine rasche Erholung sowie ein allmähliche Steigerung des Trainingspensums.

Termin:           Donnerstags 19 - 20:30 Uhr  
                      10 mal ab 13. Januar

Ort:                Bürgerhalle

Kosten:           €30 (Mitglieder)  
                      €42 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Autogenes Training

Das autogene Training führt zu Entspannung, zu körperlicher und seelischer Gelöstheit, zu Widerstandskraft, Gesundheit und Lebensfreude. Bei regelmäßigem Üben machen sich schnell Erfolge spürbar:

- die Konzentration wird besser
- die Leistungskraft steigt
- die Nervosität lässt nach
- psychosomatische Erkrankungen werden gemildert
- die Lebensfreude steigt

Die Krankenkassen erstatten in der Regel 80% der Kursgebühren.

Termin:            Mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr  
                         10 mal ab 12. Januar

Ort:                evang. Gemeindehaus

Kosten:            €85 (Mitglieder)  
                         €100 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Clemens



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Walking-Treff

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 mit Daniela Ludwig

Donnerstags 15:30-16:30 Uhr mit Grete Ruff  
(flotteres Tempo)

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Lauftreff

Montags gibt es eine zusätzliche Einstieigergruppe, die von Grete Ruff geleitet wird. Alle, denen bisher das Walking „zu wenig“ und der bisherige Lauftreff „zu viel“ war, haben hier die Gelegenheit,



ihre Ausdauer zu verbessern - systematisch und ohne sich zu überanstrengen. Und in der Gruppe macht das Laufen einfach noch mehr Spaß.

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



Termine:

Montags 18:30 - 19:30 Uhr (L9) mit Bernd Morauf  
*(Tel. 85050 Im Winter laufen wir mit Licht)*

Montags 18:30 - 19:30 Uhr (L6) mit Grete Ruff  
*(Tel. 85960, Neueinsteiger bitte tel. melden)*

Freitags 8 - 9 Uhr (L7) mit Daniela Ackermann  
*(Tel. 944144, Neueinsteiger bitte tel. melden)*

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Alle Strecken sind ausführlich im Internet beschrieben.

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## 🌀 Badminton-Treff

für Anfänger und Hobbyspieler.

Mittlerweile ist der Badminton-Treff zu einer schönen gemischten Gruppe geworden.

Es macht Spaß mit mehreren, auch zu zweit, groß oder klein und man muss nicht besonders trainiert sein.

Einfach eine Art Bewegung, die man als Kind gerne mochte. 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.

Mitzubringen sind sportliche Kleidung, abriebfeste Schuhe und gute Laune.

Termine:     Dienstags um 20 Uhr

Ort:           Bürgerhalle

Kosten:       für BiB-Mitglieder kostenlos

Betreuer:     Babs Grimminger und Knut Schüssler

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Sauna

Genuss für Körper und Sinne.

Der Besuch einer Sauna ist gesund, hilft bei der Entgiftung des Körpers und stärkt das Herz- und Kreislaufsystem. Das ist aber noch längst nicht alles: Die Sauna ist auch eine wahre Oase der Entspannung. So eine kleine Oase hat der Brandhof seit kurzem geschaffen. Der Saunabereich wurde vollständig renoviert und zu einem Saunabesuch werden der flauschige Bademantel, Handtücher, Getränke sowie erfrischendes Obst zur Verfügung gestellt. Für BiB-Mitglieder und Freunde wurde ein Extra-Termin vereinbart, an dem ausschließlich uns der Saunabereich zur Verfügung steht.



Termine: Mittwochs von 14 - 17 Uhr

Ort: Hotel Brandhof

Kosten: €8

Betreuerin: Ida Sabella (Tel. 84905)

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ● Akrobatik und Pyramidenbau

für Kinder von 5 bis 14 Jahren

Die Akrobatik fördert viele individuelle Fähigkeiten:

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Kraft
- Beweglichkeit
- Körpergefühl - für den eigenen Körper und für den Umgang mit anderen Körpern
- Körperspannung
- Körperhaltung
- Vertrauen - Selbstvertrauen und Vertrauen in andere Personen

Der Kurs bietet durch bewusste Körperschulung einen Einstieg in diese Sportart.

Termin: Donnerstags 15 - 16:30 Uhr  
10 mal ab 13. Januar

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €24 (Mitglieder)  
€35 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Herdel

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Sport, Spiel, Spannung, Spaß

für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Sport soll in erster Linie Spaß machen und den Kindern zahlreiche Möglichkeiten für Bewegungsaufgaben bieten. Deshalb wird in dieser Stunde alles Mögliche passieren:

- Ballspiele
- Fantasie- und kooperative Spiele
- spannende Bewegungsgeschichten
- Übungen zur koordinativen Kontrolle
- Kräftigungs- und Ausdauerspiele

Termin:           Freitags 15 - 16 Uhr

Ort:                Bürgerhalle

Kosten:           für BiB-Mitglieder kostenlos

Kursleiterin:    Daniela Ludwig

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Karate für Kinder

Aufmerksamkeit, Konzentration und Körperbeherrschung sind Dinge, die man immer gebrauchen kann. Karate ist nicht einfach eine Wettkampfsportart, sondern eine Übung, bei der man genau so etwas lernt und anwendet. Im Karate gibt es drei grundsätzliche Übungsformen. In der Grundschule übt man Abwehr, Schlag- und Tritttechniken. Das dient vorrangig der Körperbeherrschung. In der Kata übt man eine Reihenfolge von Bewegungen ein, einen imaginären Kampfablauf. Diese Übung erfordert Konzentration und Rhythmusgefühl. Im Kumite, der Partnerübung, geht es darum die eingeübten Techniken und Bewegungen richtig zu timen und auf die Bewegungen des Partners abzustimmen. Ohne Aufmerksamkeit, Disziplin und Respekt für den Partner kommt man bei dieser Übungsform nicht weiter. Und natürlich sind solche (Kampf)künste nicht nur im Karate nützlich.

Termin: Samstags 10:30 - 12 Uhr  
Ort: Im Mühlfeld 10 „Ober-Bärbacher  
Schule für Lebensenergie“  
Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos  
zzgl. €12 Raummiete monatlich  
Kursleiter: Ralf Ludwig

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Kinder-Lauftreff

Auch für die kleinen Läufer wollen wir was tun.

Für eine halbe Stunde, 20 Minuten, laufen wir einmal um Neutsch herum. Es gibt ja schon einige begeisterte Kinder, die den Eltern eine Konkurrenz bieten wollen.

Also auf, bringt mit uns eure Beinchen zum schwingen.

Termin: Montags 15:30 - 16 Uhr

Ort: Neutsch 91A

Kosten: keine

Kursleiter: Babs Grimminger



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Ringtennis

Ringtennis ist ein Bewegungsspiel bei dem es auf Hand-Augen- Koordination und Geschwindigkeit ankommt. Benötigt wird eine grobe Spielfeldabgrenzung, ein Netz, mindestens zwei Spieler und natürlich ein geeigneter Ring.



Ringtennis ist ein sehr schöner **Freizeitsport**, der von jedem leicht erlernt werden kann und der auf jeder halbwegs ebenen Fläche gespielt werden kann.

Alle Interessierten sind recht herzlich eingeladen, an den Übungsstunden teilzunehmen.

Zuschauer sind natürlich auch willkommen.

Für nähere Informationen kann die Internetseite [www.ringtennis.de](http://www.ringtennis.de) angewählt werden.



Termin: Mittwochs 15.30-17 Uhr (Jugend)

Mittwochs 17-18:30 Uhr (Erw.)

Ort: Bürgerhalle

Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos

Kursleiter: Tobias Plößer

## 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.

Alsbach-Hähnlein

Tel. 06251/848771

mail: [jojonaja@gmx.net](mailto:jojonaja@gmx.net)



### ☉ **Barbara Pröscher**

Soweit ich zurückdenken kann, habe ich Materialien der unterschiedlichsten Art be- und verarbeitet und ihnen mit meinen Händen eine neue Form gegeben. Ich genieße die große Vielfalt an Farben und die Möglichkeiten mit Wolle zu gestalten. Die beiden Filzkurse, die ich im letzten Jahr zusammen mit Antje Lauerloch bei BIB anbieten konnte haben mir viel Freude bereitet. Darum freue ich mich schon jetzt auf die nächsten Filzabende.

Jugenheim

Hermann-Callies Str. 2

Tel. 06257/937449

mail: [barbara\\_proescher@web.de](mailto:barbara_proescher@web.de)



## UNSERE KURSLEITER

### ☉ **Cornelia Herdel**

*„Beim Sport geht es immer um den ganzen Menschen, denn Körper und Geist sind untrennbar“*

Zu Ober-Beerbach und den Menschen dort habe ich schon in jungen Jahren einen Bezug entwickelt, als ich in der ev. Kirchengemeinde Ober-Beerbach als Jugendbetreuerin bei verschiedenen Freizeiten agierte. Des Weiteren ist mein Ehemann gebürtiger Ober-Beerbacher. Die Arbeit mit Kindern und deren Entwicklung ist mir schon seit jeher sehr wichtig und taucht in meinem persönlichen Lebenslauf immer wieder auf. Ich habe als Kind und bis ins Jugendalter aktiv geturnt und als Übungsleiterin im Kinderturnen gearbeitet. Die Sportart meiner Tochter, die „**Sportakrobatik**“ schon seit ihrer frühesten Kindheit betreibt, hat mich dazu bewogen in ihrem Verein, der weit über die hessischen Landesgrenzen einen Namen hat, als Übungsleiterin einzusteigen. Meine langjährig autodidaktisch entwickelten Kenntnisse habe ich dann schließlich beim LSB fundiert und erweitert. Ich besitze die Lizenz Übungsleiterin für Breitensport /Kinder und Jugendliche (Trainer C) des DSB.

Pfungstadt  
Gartenstraße 5  
Tel. 06157/84900  
mail: [L\\_Herdel@web.de](mailto:L_Herdel@web.de)



## UNSERE KURSLEITER

### ☉ 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, Zusatzqualifikationen in Elementarem Tanz und Entspannungstechniken.

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



### ☉ 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](mailto:mail@morauf.de)



## UNSERE KURSLEITER

### ☉ Ralf Ludwig

"Sport, Bewegung und Gelassenheit ist mir wichtig. Karate gibt mir das seit 20 Jahren. Es ist schön, wenn ich das weiter vermitteln kann. Ich werde zwar nicht regelmäßig da sein können weil ich wegen meiner Arbeit nicht immer zuhause bin. Aber das können wir ausgleichen durch fortlaufendes Training auch während der Ferien."

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



### ☉ Anke Simson & Sabine Schwab

Zusammen treten wir hier als Duo auf, weil wir schon seit einiger Zeit verschiedene Bastelprojekte begleitet haben. Gemeinsam können wir die Kinder optimal unterstützen und betreuen. Wir basteln selbst sehr häufig und sind gerne kreativ. Daher freuen wir uns, dass wir unsere Fähigkeiten und Erfahrungen bei BIB einbringen können.

Anke Simson (☎ 06257/962463)  
mail: [asimson@aol.com](mailto:asimson@aol.com)

Sabine Schwab (☎ 06257/ 85793)  
mail : [sabschwab@aol.com](mailto:sabschwab@aol.com)



## UNSERE KURSLEITER

### ● **Cornelia Clemens**

"Es ist für mich eine wunderschöne Arbeit Menschen an ihre inneren Quellen begleiten zu dürfen. Seit mehr als 10 Jahren leite ich Kurse für Autogenes Training in Zusammenarbeit mit Krankenkassen."

Cornelia Clemens ist Kursleiterin für Autogenes Training, Dipl. Mentaltrainerin, Gestalttherapeutin und Managementtrainerin

Frankenhausen

Hof Im Bieberwoog 1

06167/913052

mail: [cornelia.clemens@heidelberg.com](mailto:cornelia.clemens@heidelberg.com)



### ● **Tobias Plößer**

"Da mir Ringtennis sehr viel Spaß macht und man in diesem Sport sehr schnell große Erfolge erzielen kann (Hessenmeister nach einem Jahr Training), möchte ich diese Sportart gerne auch anderen Leuten vermitteln. Ich hoffe, dass jetzt viele interessiert sind."

Ober-Beerbach

Ernsthöfer Str. 34

Tel. 06257/83894

mail: [peter.ploesser@t-online.de](mailto:peter.ploesser@t-online.de)



## UNSERE KURSLEITER

### ☉ **Babs Grimminger**

"Ich bin selber gerne am sporteln, von jedem ein bißchen je nach Saison. In der Gruppe ist es spaßvoller, vor allem wenn die 'kleinen' großgewordenen Kinder dabei sein können. Badminton ist eine ideale Hallenbewegung für alle. Einfach eine Art Sport, die man schon als Kind gerne mochte. Beim Laufen sind die Kinder auch schon dabei und man kann so nebenbei die schöne Gegend hier genießen."

Neutsch

Neutsch 91A

Tel. 06167/913763

mail: [babs\\_grimminger@yahoo.de](mailto:babs_grimminger@yahoo.de)



### ☉ **Christel Korn**

"Es ist schön, dass Englisch in Ober-Beerbach Einzug gehalten hat und ich würde mich freuen, wenn sich auch Fortgeschrittene zu einem Wiedereinstieg 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](mailto:michael.k.e.korn@t-online.de)



## UNSERE KURSLEITER

### ☉ **Antje Lauer-Loch**

"BiB bietet für viele Bedürfnisse die richtigen Kurse, und ich freue mich, wenn ich dazu beitragen kann, daß sich in Ober-Beerbach etwas bewegt, seien es nun die Hände beim Filzen oder die Kinder in "English for our little ones".

Ober-Beerbach

Otto-Hahn-Str. 8

Tel. 06257/81602

mail: [antje64342@aol.com](mailto:antje64342@aol.com)



### ☉ **Daniela Ackermann**

"Obwohl ich in Jugenheim wohne, komme ich regelmäßig und gerne zum Sport nach Ober-Beerbach. Dabei genieße ich nicht nur die schöne und abwechslungsreiche Landschaft, sondern auch die nette und unkomplizierte Vereinsatmosphäre von BiB.

Inzwischen habe ich den Fachübungsleiterschein „Fitness und Gesundheit“ erworben, sowie verschiedene Fortbildungsveranstaltungen im Ausdauersportbereich besucht."

Jugenheim

Am Kuchenpfad 9

Tel. 06257/944144

mail: [ackermannDJ@aol.com](mailto:ackermannDJ@aol.com)





# INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN:

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

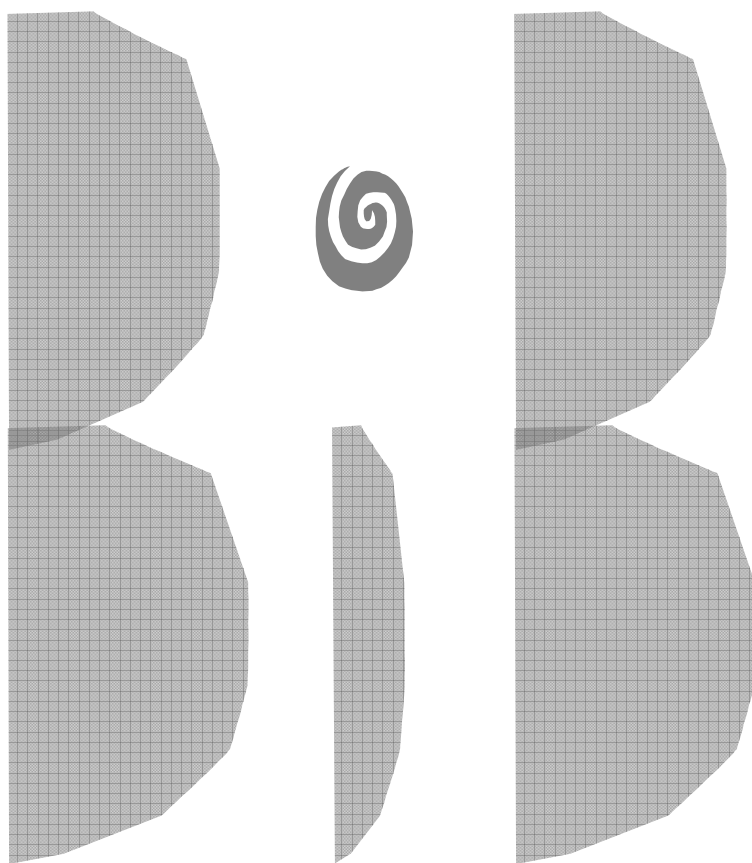
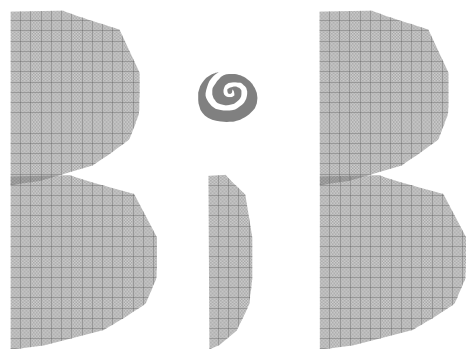
Sonstige Infos (z.B. Mitgliedschaft) erhalten Sie über

Beerbach in Bewegung e.V.  
c/o Daniela Ludwig  
Im Berggarten 7  
64342 Seeheim-Jugenheim (OT Ober-Beerbach)

[www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de)  
[vorstand@beerbach-in-bewegung.de](mailto:vorstand@beerbach-in-bewegung.de)

## Unser Vorstand:

Anne Hahn	Im Berggarten 14a Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:isasmom2002@yahoo.de">isasmom2002@yahoo.de</a>	Tel. 962273/74 Fax 962275
Daniela Ludwig	Im Berggarten 7 Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:dani-ralf.ludwig@t-online.de">dani-ralf.ludwig@t-online.de</a>	Tel. 86744 Fax 86744
Bernd Morauf	Im Berggarten 17a Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:mail@morauf.de">mail@morauf.de</a>	Tel. 85050 Fax 85081
Babs Grimminger	Neutsch 91a Neutsch e-mail: <a href="mailto:babs_grimminger@yahoo.de">babs_grimminger@yahoo.de</a>	Tel. 06167/913763
Udo Schwab	Steinreihe 14 Steigerts e-mail: <a href="mailto:udoschwab@aol.com">udoschwab@aol.com</a>	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: Überweisung  Lastschrift

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

bei \_\_\_\_\_ Kontoinhaber/in: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum            Unterschrift

### **Anmeldung**

Hiermit melde ich mich/mein Kind \_\_\_\_\_ verbindlich an für:

Kursbezeichnung: \_\_\_\_\_

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

Mein Name: \_\_\_\_\_

Meine Adresse: \_\_\_\_\_

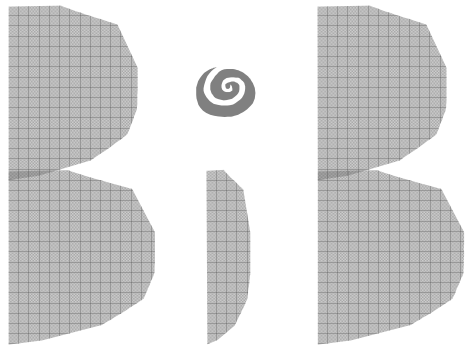
Tel./Fax/e-mail: \_\_\_\_\_

Zahlungsweise: Überweisung  Lastschrift

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

bei \_\_\_\_\_ Kontoinhaber/in: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum            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:** 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
8:00					Lauf- treff	
9:00		Fit durch's Jahr	Wohltaten für den Rücken			
10:00						Musikal. Früherz.
10:30						Karate
11:00						Musikal. Früherz.
14:00			Sauna			
15:00	Kreatives Basteln	Walking		Akrobatik	Sport + Spiel	
15:15		Englisch (Kids)				
15:30	Kinder- Lauftreff		Ringtennis	Walking		
17:00			Ringtennis			
17:15	Becken- boden					
18:30	Lauftreff			Fitness + Skigymn.		
18:45		Englisch				
19:30			Autogenes Training			
20:00		Badminton				
		Filzen				



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](http://www.merck.de)