

*** Neu ***

Salongespräche

4. Beerbach-Triathlon

Gestalten mit Papiermaché

EnergyDance

Beerbach in B

e

w

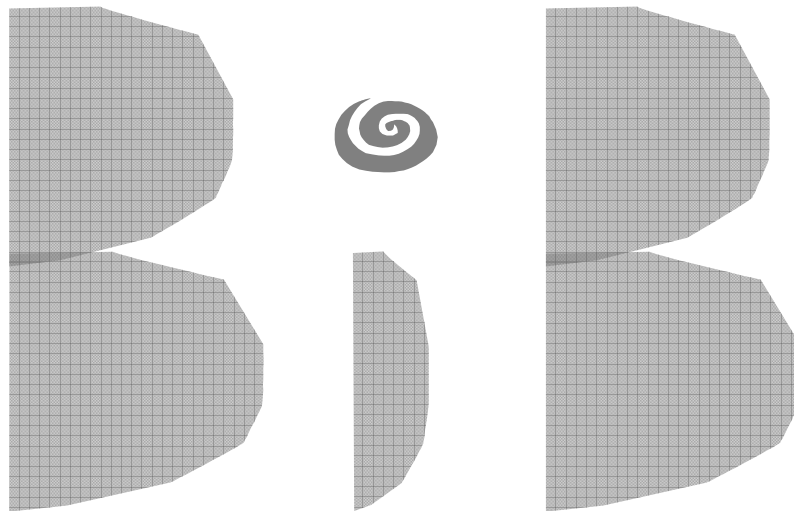
e

g

u

n

g



Sommer 2006



Unsere Angebote im Überblick (24. April - 14. Juli 2006)

Kunst und Gestaltung

- ☉ Singen, Tanzen, Flöten und Rhythmus (Kinder) 10
- ☉ Gestalten mit Papiermaché 11

BILDUNG

- ☉ Frankreich so nah 12
- ☉ Französisch für Schüler, die es wissen wollen 13
- ☉ Salongespräche 14

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- ☉ Wohltaten für den Rücken 15
- ☉ Wirbelsäulengymnastik 16
- ☉ Fit durch's Jahr 17
- ☉ EnergyDance 18
- ☉ Funktionsgymnastik im Zirkel 19
- ☉ Nordic-Walking 20
- ☉ Walking-Treff 21
- ☉ Lauftreff 22
- ☉ Badminton 23
- ☉ Akrobatik (Kinder) 24
- ☉ Waldkinder (Kinder) 25
- ☉ Leichtathletik (Kinder) 26
- ☉ Ringtennis (Kinder+Jugend+Erw.) 27

RÜCKBLICK

🕒 Ski-Freizeit

Am letzten Märzwochenende fand die zweite BiB-Skifreizeit statt. Diesmal mit der doppelten Besetzung, denn nach dem großen Zuspruch im letzten Jahr hatten wir ein ganzes Haus für unsere 58 kleinen und großen Skifahrer gemietet. Freitag Nachmittag ging es pünktlich in Ober-Beerbach mit dem Bus in Richtung Kleinwalsertal los. Diesmal war der Anmarsch zur Unterkunft weniger beschwerlich als im letzten Jahr, denn für den Gepäcktransport war gesorgt worden. Eigentlich war der kleine Spaziergang eine Wohltat für die Beine, denn nach 7 (!) Stunden Fahrt (besser gesagt Stand im Stau) war Bewegung ein Segen. Ähnlich segensreich war die Mahlzeit, die uns der engagierte Wirt trotz fortgeschrittener Stunde noch servierte. Und zu wesentlich noch



fortgeschrittener Stunde fielen schließlich die Letzten ins Bett. Am Samstag war es allerdings beim Blick aus dem Fenster schwierig die gute Laune aufrechtzuerhalten, denn es goss in Strömen. Aber wie heißt es so schön: Schlechtes Wetter gibt es nicht, sondern nur schlechte Kleidung. Und die durften wir zum

Glück im Pistenrestaurant in den Trockner geben. Und am nächsten Tag wussten wir immerhin schon, wo der Trockner steht...

RÜCKBLICK

Der Schnee war trotz Regen noch gut zu fahren - wenngleich auch eine Herausforderung für die Mukkis. An den Nachmittagen war es dann wenigstens trocken und ab und zu war sogar die Sonne zu sehen. Bei der Abfahrt zeigte sich das Kleinwalsertal dann von seiner besten Seite: pünktlich um 16 Uhr, als der Bus losfuhr, rissen die Wolken auf und die Sonne lachte (uns aus?). Aber: Hauptsache wir waren zusammen beim Skifahren!



☺ Mitgliederversammlung vom 2. März 2006

Am 2. März fand die Mitgliederversammlung statt, die zu unserer Freude recht gut besucht war. Im Vorstand gab es keine personellen Änderungen.

Das Protokoll unserer vierten Mitgliederversammlung kann auf der BiB-Homepage oder im BiB-Forum nachgelesen werden.

AUSBLICK

☉ Neue Angebote

Gestalten mit Papiermaché

Wir freuen uns, endlich wieder mehr unsere künstlerische Seite ansprechen zu können. Uta Gerber hat vor Jahren ihre Leidenschaft für Papier (Herstellung von Papier, Papierschöpfen, Gestalten mit Papier) entdeckt. Ihre Begeisterung für die vielen gestalterischen Möglichkeiten, die in diesem an sich einfachen Werkstoff liegen, ist hoffentlich ansteckend!

Waldkinder

Die Waldkinder melden sich nach der Winterpause wieder zurück. Augen öffnen, sehen, fühlen, riechen: Die Kinder erfahren den Wald mit allen Sinnen, sie sehen die nähere Umgebung mal „mit anderen Augen“ und erleben so einen aktionsreichen Zugang zum Wald und seinen Lebewesen.

Kinderleichtathletik

Das Wetter wird allmählich besser und hoffentlich auch schöner: da macht es mehr Freude, mit den Kindern auf den Sportplatz zu gehen als in der Halle zu turnen.

AUSBLICK

☉ Neue Angebote

EnergyDance®

Klassische Aerobic-Kurse haben Konkurrenz bekommen.

EnergyDance® ist ein Bewegungskonzept, mit dem es Trainern gelingt, Kursteilnehmer ohne jede Choreographie leicht und mühelos in dynamisch-rhythmische Bewegungen zu führen. Ob Popsong, Salsa, Afro, Funk, Rock, New Age oder melodisch ruhigere Musikstücke - je vielfältiger die Musikauswahl, desto breiter ist auch das Spektrum an Entwicklungsmöglichkeiten für die Bewegungen des Trainers. Eine bildhafte verbale Anleitung verdeutlicht dabei den Charakter der Bewegung und animiert die Teilnehmer spielerisch, Ausdruck und Gefühl mit in die Bewegung zu nehmen.

Weg vom rein technischen Erarbeiten komplizierter Schrittfolgen, hin zu einem Angebot, das Körper, Geist und Seele anspricht. Somit ist EnergyDance® für alle Menschen geeignet - unabhängig von Alter, Bewegungserfahrung und Kondition!

Salongespräche

Wir wollen an die Tradition der Salongespräche anknüpfen und laden alle Interessierten ein, aktuellen Themen und angeregten Diskussionen Raum zu geben...

AUSBLICK

4. Beerbach-Triathlon

Am 2. Juli ist es wieder so weit: Zusammen mit dem Schwimmbadverein werden wir auch dieses Jahr wieder den Triathlon durchführen. Im Großen und Ganzen bleibt alles beim Alten, Streckenführung und Distanzen sind die gleichen wie letztes Jahr. Also wer beim Schwimmen nicht untergeht (275 m), nicht vom Fahrrad fällt (Steigerts und zurück, ca. 7 km) und nicht über die eigenen Füße stolpert (vom Schwimmbad zur Abbas-Quelle und zurück, ca. 2,5 km) kann (und sollte!!) mitmachen. Den Kinder-Triathlon behalten wir natürlich auch bei. Auf die Jugendlichen wartet eine etwas anspruchsvollere Radstrecke mit Zeitmessung. Umrahmt wird das Spektakel auch dieses Jahr wieder von Spielfest, Kaffee- und Kuchentheke, Gegrilltem und Bier und und und Wir freuen uns schon jetzt auf viele Teilnehmer und Zuschauer und hoffen auf gutes Wetter.

Anmelden könnt Ihr Euch mit dem Formular auf der nächsten Seite oder ONLINE über unsere Homepage:

The screenshot shows a web browser window with the following content:

- Browser title: D:\BIB\Triathlon\2005\anmeldung.html - Microsoft Internet Explorer
- Address bar: http://www.beerbach-in-bewerbung.de/triathlon_2005/anmeldung.html
- Page title: **ONLINE-Anmeldung zum 3. Beerbach-Triathlon**
- Instruction: *Bitte alle Formularfelder ausfüllen*
- Form fields:
 - Name:
 - Strasse:
 - PLZ/Ort:
 - Email:
 - Tel.:
 - Kontonummer:
 - Bankleitzahl:
- Table: Teilnehmer-Daten:

Name:	Jahrgang:	Geschlecht:	Klasse:
Name:	Jahrgang:	Geschlecht:	Klasse:
Name:	Jahrgang:	Geschlecht:	Klasse:
Name:	Jahrgang:	Geschlecht:	Klasse:
Name:	Jahrgang:	Geschlecht:	Klasse:
- Submit button: Absenden

Anmeldung zum 4. Beerbach-Triathlon am 2. Juli 2006

Name	Vorname	Straße	Ort	eMail	Jahrgang	Geschlecht	Klasse
						<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m	
						<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m	
						<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m	
						<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m	
						<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m	

Startgebühr: 4€ (Kinder/Jugend: 2€)

Klassen:

Bambini	1999-2001	ohne Zeitnahme
Kidi	1995-1998	ohne Zeitnahme
Teeny	1990-1994	mit Zeitnahme
Oldie	1956-1989	mit Zeitnahme
Oldie ab 50	ab 1956	mit Zeitnahme

Die Anmeldung ist nur mit der Startgebühr wirksam (max. 200 Teilnehmer).
Die Startgebühr beinhaltet eine Tagesmitgliedschaft im „Schwimmbad am Wäldchen Ober-Beerbach e.V.“

Erklärung:

Durch meine Anmeldung zum 3. Beerbach-Triathlon erkenne ich die Ausschreibung einschließlich Haftungsausschluss und Heimpflicht an. Ich erkläre ferner ausreichend trainiert zu sein, um an dieser Veranstaltung teilnehmen zu können. Bei nicht antreten oder bei höherer Gewalt habe ich keine weiteren Ansprüche auf den Organisationsbeitrag.

Datum/Unterschrift.....

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten bei minderjährigen Teilnehmern.

Die ausgefüllte Anmeldung bitte hier übermitteln:

Den Betrag bar einreichen oder überweisen:

Beerbach in Bewegung e.V.

c/o Bernd Morauf

Im Berggarten 17 a

64342 Ober-Beerbach

Fax: 06257 / 85081

Mail: triathlon@beerbach-in-bewegung.de

Kontoinhaber: Beerbach in Bewegung e.V.

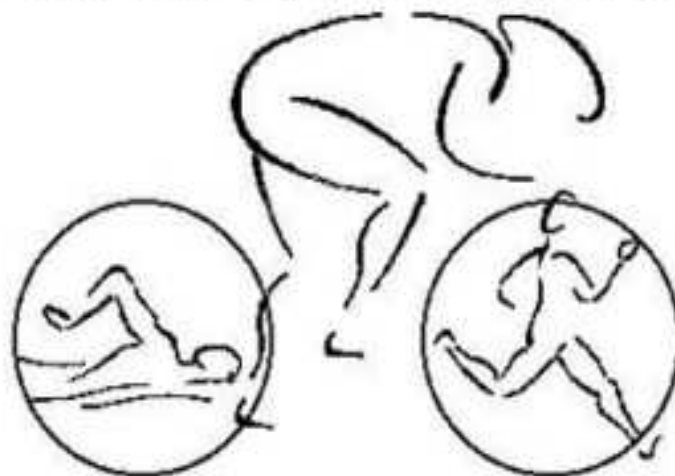
Kontonummer: 24 00 60 85

Bankleitzahl: 508 501 50

Bank: Sparkasse Darmstadt

Betreff : Beerbach-Triathlon

4. Beerbach-Triathlon



So. 2. Juli 2006

Mitmachen kann jede(r)

Informationen:

Triathlon-Wettkampf für Jedermann in der schönen Ober-Beerbacher Umgebung (Schwimmen, Radeln, Laufen)

Wo : Schwimmbad a. W. Ober-Beerbach
Wann : Sonntag, 2. Juli 2006 ab 10 Uhr
Anmeldung : www.beerbach-in-bewegung.de
(verbindlich)
Kosten : 4€ (Kinder 2€)

Es besteht Helmpflicht!!!

*Schwimmbad Tag der offenen Tür
Tolle Preise
Schwenkgrill • Kuchentheke
Fassbier • Cocktails
Kistenklettern
Wasserball • Spielplatz
u.v.m.*

	Schw.	Rad	Lauf	Jahrgang
Bambini	25	1000	400	1998-2000
Kid	75	1500	600	1994-1997
Teeny	125	2000	800	1989-1993
Oldie	275	7000	2300	ab 1988
Oldie ab 50	275	7000	2300	ab 1956

Programm:

ab 10 Uhr : Startnummern-Ausgabe
10:45 Uhr : Wettkampfvorbesprechung
11 Uhr : Start Erwachsene
13 Uhr : Start Kinder
ca. 16 Uhr : Ehrung der Teilnehmer
dazwischen : Rahmenprogramm für die ganze Familie



**Schwimmbad am Waldchen
Ober-Beerbach e.V.**



Beerbach-in-Bewegung e.V.

KUNST UND GESTALTUNG

☉ Singen, Tanzen, Flöten und Rhythmus (Grundschul Kinder)

Wir tanzen einige Kinder- und Volkstänze aus verschiedenen Ländern Europas, singen internationale Lieder und lernen die Lieder auch auf der Blockflöte zu spielen. Wir üben rhythmische Begleitungen auf dem Xylophon und mit den kleinen Percussion-Instrumenten.

Termin: Samstags 9:30 - 10:30 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €21 (Mitglieder)

(monatlich) €25 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



KUNST UND GESTALTUNG

☉ **Gestalten mit Papiermaché** ***NEU***

Bilder müssen nicht immer rechteckig sein. Gestalten Sie Ihre eigenen Grundformen rund oder mit so vielen Ecken wie es Ihnen Spaß macht. Die Grundformen aus Draht mit glatten oder gewölbten Oberflächen erhalten glatte oder plastische Strukturen aus Papierpulpe oder anderen Materialien z. B. dicke Bindfäden/Kordeln. Objekte erhalten ihre Grundform aus Draht (Hasendraht oder Fliegengitter) oder ebenfalls aus (zusammengeknülltem Zeitungs-) Papier. Diese Formen werden mit Papier oder Pulpe ummantelt. Nach dem Trocknen werden die Oberflächen mit Dispersionsfarben bemalt, evtl. geschliffen und mit Klarlack, Schellack oder Bienenwachs endbehandelt. Gerne leite ich Sie an, damit Sie das für Sie passende Material einsetzen und gestalten. Und selbstverständlich werden wir zum Abschluss eine kleine Ausstellung veranstalten

Termine:

Dienstag, 20.06.2006 19-21 Uhr Information

Samstag, 24.06.2006 10-17 Uhr Rohformen

Samstag, 08.07.2006 10-17 Uhr Oberflächen

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €39 (Mitglieder) incl. Material

€49 (Nichtmitglieder) incl. Material

Kursleiterin: Uta Gerber

BILDUNG

☉ Frankreich so nah

Weit weg von der Schulbank ist dieser französische Konversationskurs. Er richtet sich an Menschen, die mit diesem Land etwas verbinden und das Bedürfnis haben, damit eine Stunde pro Woche in Kontakt zu bleiben oder zu kommen.

Es können Themen wie Land und Leute, Regionen, Sitten, Kultur, Städte oder Kulinarisches angeboten werden.

Es wird ein unkonventioneller Kurs sein, wo jeder seine Themen - natürlich Frankreich betreffend - mitbringen kann. Wichtig ist, dass jeder zu Wort kommt und seine Aussprache trainiert, so dass jede Hemmung mit der Sprache am Ende des Kurses wegfällt.



Termin: Mittwochs 19:30-20:30 Uhr

12 mal ab 26. April

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €42 (Mitglieder)

€54 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Sylvie Winter

BILDUNG

☉ Französisch für Schüler, die es wissen wollen

Dieser Kurs wendet sich an Jugendliche; die schon ein Jahr Französisch in der Schule hatten, und gerne spielerisch diese Sprache besser kennen lernen möchten. Jeder muss zu Wort kommen; wenn es um Themen wie Schule, Freundschaft, französische Kultur, Land, Regionen geht...

Vielleicht möchte jemand auch wissen was französische Schüler beschäftigt oder eventuell mal ein aktuelles französisches Lied hören.



Der Unterricht in der Schule wird dann um so mehr Spaß machen !

Termin: Montags 16 -17 Uhr
 10 mal ab 24. April

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €35 (Mitglieder)
 €45 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Sylvie Winter

BILDUNG

☉ **Salongespräche** ***NEU***

Wir lassen die gute alte Salonkultur wieder auferstehen. Vorgesehen ist, dass jeder Salonabend einen bestimmten thematischen Schwerpunkt besitzt. Jeweils ein Referent wird einen Einstieg in das Thema liefern, worauf eine hoffentlich leidenschaftliche Diskussion einsetzt.

Die Themen werden am ersten Abend von den Teilnehmern je nach Interessenlage festgelegt. Am Einführungsabend werden wir uns am Beispiel Chinas damit beschäftigen, unter welchen sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen unsere Bekleidung hergestellt wird. In diesem Zusammenhang wird auch die Arbeit der Clean Clothes Campaign (Kampagne für saubere Kleidung) vorgestellt, die für menschlichere Bedingungen in der Textilproduktion eintritt.

Termin: jeder 2. Freitag im Monat um 20 Uhr
ab dem 12. Mai

Ort: Im Berggarten 7

Kosten: keine

Kursleiterin: Elke Stremer, Dani Ludwig

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
12 mal ab 26. April

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €30 (Mitglieder)
€39 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ **Wirbelsäulengymnastik und Rumpfkraftigung nach Pilates**

Wer in ruhiger und entspannter Atmosphäre gerne etwas für Rücken, Haltung und Wohlbefinden tun möchte, der ist hier genau richtig.

Wir werden mit speziellen funktionsgymnastischen Übungen Wirbelsäule und Gelenke mobilisieren und vor allem die Rücken-, Bauch- und Pomuskulatur aufbauen, formen und dehnen. Außerdem werden wir unsere koordinativen Fähigkeiten verbessern und uns ausreichend Zeit für die Entspannung nehmen.

Ziel dieses Kurses ist es, optimale Voraussetzungen für einen rückenfreundlichen und möglichst beschwerdefreien Alltag zu schaffen.

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

Termin: Donnerstags 20:30 - 21:30 Uhr

10 mal ab 27. April

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €25 (Mitglieder)

€32 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann



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
 12 mal ab 25. April

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €45 (Mitglieder)
 €58 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ EnergyDance®-Wellness in Movement ****NEU****

Eintauchen in Rhythmus, Bewegung und Gefühl.
EnergyDance® ist ein Gruppentraining zu abwechslungsreicher und mitreißender Musik - ohne auch nur eine einzige Schrittfolge zu lernen. Im Mittelpunkt steht der Spaß an der Bewegung, und die Teilnehmer bestimmen dabei die Intensität der Bewegungen selbst. Bei EnergyDance® bewegt man sich im aeroben Bereich und trainiert Herz und Kreislauf, Muskulatur, Beweglichkeit und Koordination auf gesundheitssportliche Weise. Während des Trainings wird spürbar frische Lebensenergie getankt und man fühlt sich hinterher tatkräftiger, leichter und emotional ausgeglichener. Gezieltes Stretching, einfache Sequenzen aus Qi Gong und Yoga, Atemübungen und eine wohltuende Entspannungsphase runden das Angebot ab.

Termine: Samstag 27.05.2006 15-18 Uhr

Samstag 17.06.2006 15-18 Uhr

Ort: Bürgerhalle oder davor

Kosten: €15 (Mitglieder)

€19 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Tina Seitz

Bitte Sportbekleidung, eine Matte und ein Handtuch als Unterlage mitbringen

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Funktionsgymnastik im Zirkel

Gemäß dem Motto *„Einem Muskel kann nichts Schlimmeres passieren, als dass er nicht arbeitet!“*

wollen wir mit Musik, Spaß und Abwechslung aktiv werden und einen gesunden Ausgleich zum anstrengenden Alltag schaffen.

Mit individuell zu dosierenden Kraftausdauerübungen werden wir vor allem unsere Muskulatur aktivieren. Dies wird durch vielseitige Koordinationsübungen ergänzt, so dass wir nicht nur unsere Bewegungstechnik verbessern, sondern auch Verletzungen vorbeugen und die persönliche Leistungsfähigkeit steigern.

Abschließende Dehnungsübungen stellen sicher, dass alle ganz entspannt in den Abend starten, den wir ab und an auch gerne gemeinsam verbringen.

Zur Erstattung der Kursgebühr durch die Krankenkassen bitte auf Seite 29 nachlesen.

Termin: Donnerstags 18:30 - 20 Uhr

10 mal ab 27. April

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €45 (Mitglieder)

€58 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Nordic-Walking

Es hat sich inzwischen herumgesprochen, dass das Walken mit Stöcken nicht nur sehr gesund ist, sondern auch viel Spaß macht. Hinsichtlich der Technik und Dosierung gibt es dabei jedoch Einiges zu beachten und auch „Geübte“ werden feststellen, dass sie die Intensität und Effektivität durchaus noch steigern können. Während wir die schöne Ober-Beerbacher Umgebung erkunden, wird 90% der gesamten Körpermuskulatur aktiviert und gekräftigt. Nackenverspannungen und Rückenbeschwerden werden nachlassen und die wohldosierte Bewegung an der frischen Luft wird das allgemeine Wohlbefinden verbessern, so dass wir mit neuem Schwung in den Alltag zurückkehren können. Bei schönem Wetter werden wir unsere Runden sicherlich ausdehnen, und bei Schlechtwetter können wir in die Bürgerhalle ausweichen und so auch mal ein ganz anderes „Herz-Kreislauf-Training“ kennenlernen.

Termin: Montags 9:15 - 10:15 Uhr

10 mal ab 24. April

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: €25 (Mitglieder)

€32 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann

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
(Anfänger und Fortgeschrittene)

Donnerstags 17:15-18:15 Uhr
(freier Treff o. Betreuung)

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Lauftreff

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. 9km , L6 mit ca. 6km, usw.

Termine:

Montags 18:30 - 19:30 Uhr
mit Bernd Morauf (Tel. 85050) (L9)
mit Grete Ruff (Tel. 85960) (L6)

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

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Die Strecken sind ausführlich im Internet beschrieben.



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Badminton-Treff

für Anfänger und Hobbyspieler, Jugendliche und Erwachsene

Badminton ist eine Freizeitsportart, die je nach Lust und Laune gespielt werden kann: eher als gemütliches Ball hin und her spielen oder aber auch als schneller Ballwechsel, bei dem es gilt, den Gegner auszuspielen. Egal, wie die Bedürfnisse sind: Spaß macht es allen!

Da die Bürgerhalle mit Linien ausgestattet wurde, kann diese tolle Ballsportart jetzt unter richtigen Bedingungen ausprobiert werden.



Mitzubringen sind sportliche Kleidung, abriebfeste Schuhe, Schläger und gute Laune.

Termin: Dienstags um 20 Uhr

Ort: Bürgerhalle

Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos

Betreuer: Bettina Pédurand

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🌀 Akrobatik und Pyramidenbau

für Kinder von 5 bis 14 Jahren

Die Akrobatik fördert viele individuelle Fähigkeiten:

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



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

Termin: Donnerstags 15 - 16:30 Uhr
10 mal ab 27. April

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €30 (Mitglieder)
€39 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Herdel

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ **Waldkinder ***NEU*****

für Kinder ab 6 Jahren

Auf verschiedene Weise entdecken die Kinder spielerisch den Wald: Bei 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: Donnerstags 17-18:30 Uhr

8 mal ab 11. Mai

Ort: Im Berggarten 7 (Daniela Ludwig)

Kosten: €24 (Mitglieder)

€31 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

bitte per Mail anmelden !!!

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Kinderleichtathletik ***NEU***

Die Kinderleichtathletik ist schon längst nicht mehr das sture Laufen, Springen und Werfen mit Stoppuhr und Bandmaß. Vom Deutschen Leichtathletikverband wurde ein neues Konzept erarbeitet, bei dem es darum geht, den Kindern möglichst zahlreiche Bewegungsaufgaben zu bieten. Dies gibt ein gutes Fundament für späteres Sporttreiben und gutes Bewegungsgefühl. Neben den leichtathletischen Disziplinen stehen Kräftigungs- und Ausdauerspiele sowie vielfältige Übungen zur koordinativen Kontrolle im Vordergrund.

Das Training findet bei gutem Wetter im Christian-Stock-Stadion statt, Plätze für 7 Kinder sind im Bus vorhanden, für die restlichen Kinder müssten Eltern einspringen.

Wann ist das Wetter nicht gut: Kriterium dafür ist, ob der Boden nass ist, da wir viele Übungen barfuß auf dem Gras machen. Also: Ist der Boden nass, findet das Training in der Bürgerhalle statt.

Termin: Freitags 15 - 16:30 Uhr ab 12. Mai
 (26. Mai und 16. Juni fallen aus)

Treffpunkt: Bürgerhalle

Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Ringtennis (Kinder und Erwachsene)

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 angewählt werden.



Termin: Mittwochs 15:30-17 Uhr
 Dienstags ab 19 Uhr

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



☉ **Grete Ruff**

Bewegung - ob Walking, Nordic Walking oder Laufen - ist in jedem Alter eine ideale Sportart und kann auch dann begonnen werden, wenn man bisher kaum Zeit dazu hatte. Mit dieser Erfahrung möchte ich alle „Noch-Unentschlossenen“ ermutigen, den nächsten Walking- oder Lauftreff auszuprobieren.

Macht Spaß, man wird fit und fühlt sich wohl.

Ober-Beerbach

Im Berggarten 13

Tel. 06257/85960

mail: g.r.ruff@t-online.de



UNSERE KURSLEITER

☉ 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.

Den Fachübungsleiterschein-C „Fitness u. Gesundheit“ habe ich auf der zweiten Lizenzstufe durch die Übungsleiterscheine-P „Haltung und Bewegung“ sowie „Herz-Kreislauf-Training“ ergänzt."

Jugenheim

Am Kuchenpfad 9

Tel. 06257/944144

mail: ackermannDJ@aol.com



☉ Uta Gerber

"Papier ist für mich ein faszinierender Werkstoff.

Schon seit vielen Jahren beschäftige ich mich damit von der Herstellung, dem Papier schöpfen, bis zu Objekten

aus Papiermaché. In verschiedenen

Künstler-Workshops habe ich Wissen und

Können erweitert. Durch Daniela Ludwig

habe ich BiB kennengelernt und bin gerne

bereit hier mitzuarbeiten."

Tel. 06257/801730

mail: uta.gerber@gmx.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



☉ 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

☉ **Cornelia Herdel**

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. Ich habe als Kind und bis ins Jugendalter aktiv geturnt und als Übungsleiterin im Kinderturnen gearbeitet. 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



☉ **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



UNSERE KURSLEITER

☺ **Bettina Pédurand**

Sport mit BIB macht mir viel Spaß und unter diesem Motto soll auch der Badminton-Treff weiterhin stehen. Alle Mitglieder, die Lust haben an einem schnellen und abwechslungsreichen Ballspiel teilzunehmen, bei dem alle Muskeln beansprucht werden, sind willkommen.

Ober-Beerbach

Ernsthöfer Str. 15G

Tel. 06257/86147

mail: bettina.pedurand@arcormail.de



☺ **Tina Seitz**

Während meiner Ausbildung zur Wellness Trainerin lernte ich EnergyDance® in einem Workshop kennen und war begeistert von der Leichtigkeit dieses ganzheitlichen Wellness-Bewegungsangebotes. Ich ließ mich ausbilden und habe das Konzept zu einem entsprechenden Aquatraining weiter entwickelt. Ich bin gespannt auf BIB und freue mich auf ein erlebnisreiches „Raus aus dem Kopf - rein in den Körper“.

Darmstadt

Herrngartenstrasse 9

Tel. 06151/5043264

mail: ms.seitz@gmx.de



UNSERE KURSLEITER

☉ **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

Sabine Schwab (☎ 06257/ 85793)

mail : sabschwab@aol.com



☉ **Sylvie Winter**

"Obwohl ich sehr gerne in Ober-Beerbach lebe, plagt mich trotzdem manchmal das Heimweh. Dieser Kurs ist auch für mich die Möglichkeit, eine Brücke zwischen Deutschland und Frankreich zu bauen. Seit längerem führe ich schon erfolgreich einen Konversationskurs für Schüler durch. Ich hoffe, ich habe Euer Interesse für mein Heimatland geweckt und vielleicht erlebt Ihr bald Frankreich in Ober-Beerbach ..."

Ober-Beerbach

Albert-Einstein-Ring 13

Tel. 06257/505896

mail: fransona@lycos.de



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

vorstand@beerbach-in-bewegung.de

Unser Vorstand:

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
Babs Grimminger	Neutsch 91a Neutsch e-mail: babs_grimminger@yahoo.de	Tel. 06167/913763
Grete Ruff	Im Berggarten 13 Ober-Beerbach e-mail: g.r.ruff@t-online.de	Tel. 85960
Udo Schwab	Steinreihe 14 Steigerts e-mail: 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: _____

Email: _____

Zahlungsweise: Überweisung Lastschrift

Ich ermächtige zum Einzug der Kursgebühr mittels

Lastschrift von meinem Konto Nr. _____

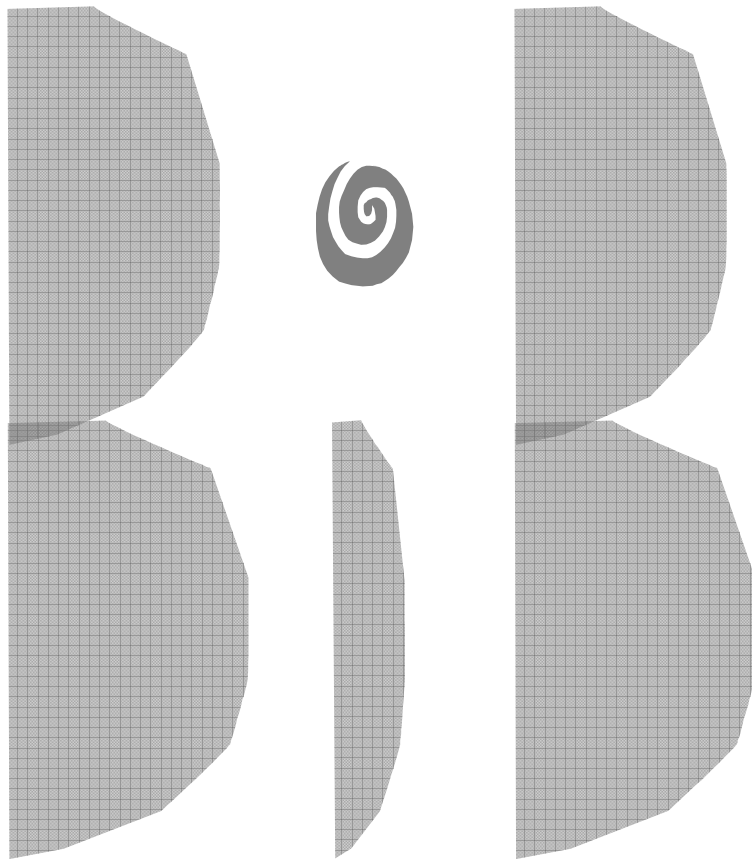
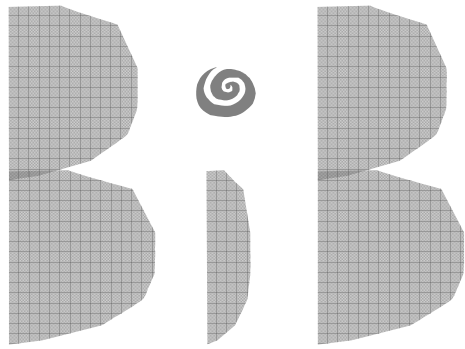
BLZ _____ bei _____

Kontoinhaber/in: _____

Ort/Datum Unterschrift

Für Mitglieder gibt es noch eine Familienermäßigung, falls mehrere Familienmitglieder den gleichen Kurs besuchen:

- Erstes Familienmitglied 100 % Kursgebühr
- Zweites Familienmitglied 50 % Kursgebühr
- Alle weiteren Familienmitglieder je 25 % Kursgebühr



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/unserer 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	Lauftreff					
9:00		Fit durch's Jahr	Wohltaten für den Rücken			
9:15	Nordic- Walking					
9:30						Singen, Tanzen...
15:00		Walking		Akrobatik	Kinder- sport	
15:30			Ring-Tennis			
16:00	Französisch					
17:00				Waldkinder		
17:15				Walking		
18:30	Lauftreff			Funktions- gymnastik		
19:00		Ring-Tennis				
19:30			Frankreich			
20:00		Badminton				
20:30				Wirbels.- gymnastik		



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