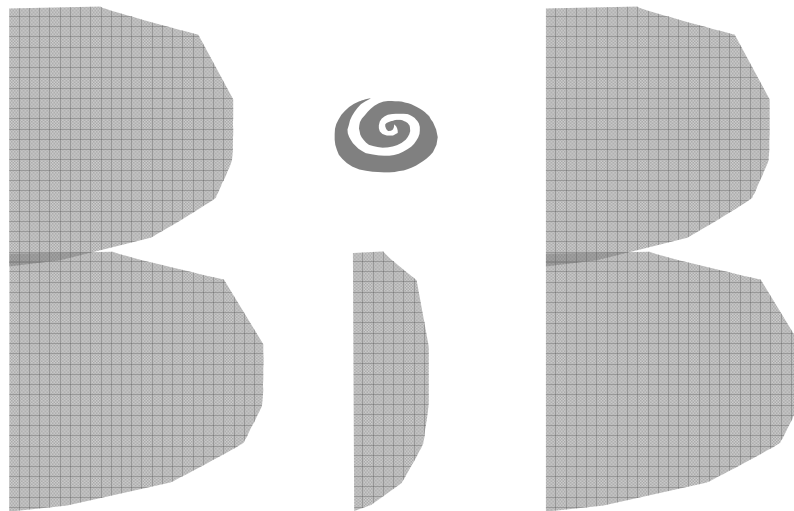


[www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de)

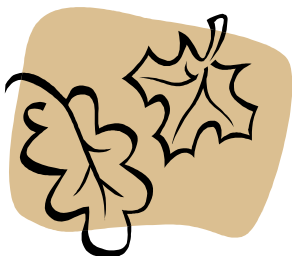
\*\*\* Neu \*\*\*

**Ball Intensiv**  
**Nordic Walking Abendkurs**  
**Kreatives Spiele-Basteln**

**Beerbach in B**



**e**  
**w**  
**e**  
**g**  
**u**  
**n**  
**g**



**Herbst/Winter 2006**



# Unsere Angebote im Überblick (28. August - 15. Dezember 2006)

## Kunst und Gestaltung

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| ☉ Gestalten mit Papiermaché | 6 |
| ☉ Kreatives Spiele-Basteln  | 7 |

## BILDUNG

- |                     |   |
|---------------------|---|
| ☉ Frankreich so nah | 8 |
| ☉ Salongespräche    | 9 |

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- |   |    |
|---|----|
| ☉ Wohltaten für den Rücken              | 10 |
| ☉ Wirbelsäulengymnastik                 | 11 |
| ☉ Fit durch's Jahr                      | 12 |
| ☉ EnergyDance                           | 13 |
| ☉ Funktionsgymnastik im Zirkel          | 14 |
| ☉ Nordic-Walking                        | 15 |
| ☉ Nordic-Walking Abendkurs              | 16 |
| ☉ Walking-Treff                         | 17 |
| ☉ Lauftreff                             | 18 |
| ☉ Badminton                             | 19 |
| ☉ Akrobatik (Kinder)                    | 20 |
| ☉ Ball Intensiv (Kinder)                | 21 |
| ☉ Sport, Spiel, Spannung, Spaß (Kinder) | 22 |
| ☉ Ringtennis (Kinder+Jugend+Erw.)       | 23 |

# RÜCKBLICK

## ☉ 4. Beerbach-Triathlon

Herrlichste Bedingungen herrschten dieses Jahr beim nunmehr 4. Beerbach-Triathlon: Schönstes Sommerwetter und eine ausgesprochen angenehme Wassertemperatur. Während in den letzten beiden Jahren das nasskalte Wetter einige Teilnehmer abgeschreckt hatte, konnten wir diesmal mit 125 Sportlern einen Teilnehmerrekord verzeichnen. Sowohl bei den Erwachsenen als auch bei den Kindern herrschte großer Andrang. Die Zielsetzung, einen Triathlon zu veranstalten, der für alle Leistungsklassen interessant ist, konnte auch diesmal erreicht werden: Zum einen traten wieder einige Teilnehmer an, die sich an der bislang immer noch unerreichten 30-Minuten-Marke von Sascha Sieverding versuchen wollten, zum anderen war von vielen Freizeitsportlern zu hören, sie wollten sich lediglich an ihrer letztjährigen Zeit messen oder überhaupt schauen, ob sie diesen „mörderischen“ Triathlon durchstehen können. Die Ober-Beerbacher StarterInnen schnitten erstaunlich gut ab (Lothar!!), trotz des Handicaps, beim Schwimmbadfest nachts zuvor intensiv und lange gefeiert zu haben.



Ein Erlebnis war auch diesmal wieder der Kindertriathlon. Es war beeindruckend, mit welcher Leidenschaft und Einsatz die jungen Sportler und Sportlerinnen an den Start gingen.

Richtig gemütlich wurde es dann nach „getaner“ Arbeit. Sportler, Zuschauer und Helfer konnten es sich bei Gegrilltem oder Cocktails so richtig gut gehen lassen. Und die Kinder - sofern sie vom Triathlon noch nicht ausgelastet waren - konnten beim Kistenklettern in schwindelnde Höhen klettern.

Auch hier danken wir allen Helfern, ohne die eine solche Veranstaltung nicht möglich wäre, dem Schwimmbadverein für die wie bisher jedes Jahr hervorragende Zusammenarbeit, und unseren Sponsoren: Gemeinde Seeheim-Jugenheim, Schuhhaus Lang und die Firma Merck.

Die Ergebnisse vom Triathlon sind unter [www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de) zu einzusehen.

## AUSBLICK

### **Adventsfeier**

Wir wollen alle Mitglieder und Kursleiter ganz herzlich zu unserer Adventsfeier am Samstag, den 2. Dezember einladen. Sie findet ab 18 Uhr in der Bürgerhalle statt. Später werden wir gemeinsam zu einer kleinen Fackelwanderung aufbrechen.

Getränke und Essen werden wir stellen. Wer unser Buffet noch mit Häppchen oder Plätzchen bereichern will, den werden wir ganz bestimmt nicht daran hindern.



Bitte tragt den Termin gleich in Euren Kalender ein.

Wir freuen uns auf Euch. Grete, Bernd, Babs, Udo und Daniela.

# AUSBLICK

## ☉ Neue Angebote

### Nordic Walking Abendkurs

Allen Berufstätigen, denen unser bisheriges Nordic Walking Angebot zeitlich zu früh lag, können wir nun zwei Nordic Walking Kurse zu späteren Terminen anbieten. Peter Plößer hat die positiven Effekte des Nordic Walking an sich selbst erfahren und war so begeistert, dass er sich eine Trainer Lizenz erworben hat und seine Begeisterung nun in Ober-Beerbach weiter geben will.

### Ball Intensiv - Ballspiele mal anders

Dieser (kostenlose) Kurs für Kinder orientiert sich am Konzept der Heidelberger Ballschule. Elemente, die allen Ballsportarten gemeinsam sind, werden in verschiedene Spiel- und Übungsformen isoliert und geübt. Später können sie für alle Ballspiele genutzt werden.

### Kreatives Spiele-Basteln für Kinder

Nach dem Motto: lieber Spielen als Fernsehen, möchten wir mit euch (Brett-) Spiele basteln. Ihr könnt eure Lieblingsspiele nachbauen oder auch eigene Entwürfe verwirklichen. Wir stehen euch mit Vorschlägen, Material, sowie Rat und Tat zur Seite.

# KUNST UND GESTALTUNG

## ☉ Gestalten mit Papiermaché

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, 10.10.2006 19-21 Uhr Information

Samstag, 07.10.2006 10-17 Uhr Rohformen

Samstag, 14.10.2006 10-17 Uhr Oberflächen

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €39 (Mitglieder) incl. Material

€49 (Nichtmitglieder) incl. Material

Kursleiterin: Uta Gerber

# KUNST UND GESTALTUNG

## ☉ Kreatives Spiele-Basteln \*\*\*NEU\*\*\*

für Kinder ab 8 Jahren

Nach dem Motto: lieber Spielen als Fernsehen, möchten wir mit euch (Brett-) Spiele basteln. Ihr könnt eure Lieblingsspiele nachbauen oder auch eigene Entwürfe verwirklichen. Wir stehen euch mit



Vorschlägen, Material, sowie Rat und Tat zur Seite. Wir freuen uns schon auf euch

Termin:           Dienstags, 16:30 - 18:00 Uhr

6 mal ab 31. Oktober

Ort:                evang. Gemeindehaus

Kosten:           €18 (Mitglieder) incl. Material

€23 (Nichtmitglieder) incl. Material

Kursleiter:       Sabine Schwab / Anke Simson

# 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

14 mal ab 30. August

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €49 (Mitglieder)

€63 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Sylvie Winter



# BILDUNG

## ☉ Salongespräche

Wir lassen die gute alte Salonkultur wieder auferstehen. Vorgesehen ist, dass jeder Salonabend einen bestimmten thematischen Schwerpunkt besitzt.

Nach einem informativen Einstieg in das Thema bleibt genügend Zeit für leidenschaftliche Diskussionen.

Die Themen werden von den Teilnehmern für das jeweils nächste Treffen festgelegt. Es kann sich zum Beispiel um umweltrelevante oder menschenrechtliche Fragen handeln. Auch Themen zur Gesundheit sind möglich.

Termin: jeder 2. Freitag im Monat um 20 Uhr  
ab dem 8. September

Ort: Im Berggarten 7

Kosten: keine

Kursleiterin: Elke Stremer, Dani Ludwig

Da sich Ort und Termine verschieben können bitte telefonisch anmelden (Dani, 86744).

# 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  
14 mal ab 30. August

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €35 (Mitglieder)  
€45 (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.

**Termine:**       Dienstags 20 - 21 Uhr Bürgerhalle

                  Donnerstags 20:30-21:30 Uhr

                  im evang. Gemeindehaus

                  jeweils 14 mal

                  ab 29. bzw. 31. August

**Kosten:**        €35 (Mitglieder)

                  €45 (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  
                      13 mal ab 29. August

Ort:                Bürgerhalle

Kosten:           €48 (Mitglieder)  
                      €63 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ EnergyDance®-Wellness in Movement

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 16.09.2006 15-18 Uhr

Ort: Bürgerhalle oder davor

Kosten: €7 (Mitglieder)

€9 (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 Rumpf- und Beinmuskulatur 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.

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

Termin: Donnerstags 18:30 - 20 Uhr  
14 mal ab 31. August

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €52 (Mitglieder)  
€68 (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 8:30 - 9:30 Uhr

10 mal ab 4. September

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: €25 (Mitglieder)

€32 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

### ☉ **Nordic-Walking Abendkurse \*\*\*NEU\*\*\***

Nordic Walking ist ein Rundum- Gesundheitssport, der von fast Jedem leicht zu erlernen ist.

Durch den zusätzlichen Stockeinsatz werden ca. 90% unserer Muskeln aktiviert, die Beingelenke und die Wirbelsäule werden dabei geschont. Walker und Jogger optimieren Ihren Laufstil. Für andere Sportarten ist es ein idealer Ausgleichssport.

Bei genügender Teilnehmerzahl werden wir den Kurs aufteilen. Als Ausweichtermin steht noch der Freitag zur Verfügung. Pro Kurs werden 10 Trainingseinheiten von mindestens einer Stunde durchgeführt. Da wir bei jedem Wetter in der freien Natur unterwegs sind, ist das Ende nicht genau kalkulierbar. Eine spezielle Ausrüstung müsst Ihr Euch nicht zulegen, Nordic Walking Stöcke bringe ich mit.

Wir treffen uns am 31.08. um 19:30 in der Bürgerhalle Ober-Beerbach zu einem Infoabend. Dort werden wir die genaue Kurseinteilung festlegen und auch sonstige Fragen klären.

Termin:           Dienstags um 17:30 und um 19 Uhr  
                      Donnerstags um 17:30 und um 19 Uhr  
                      jeweils 10 mal ab September

Ort:               Schwimmbad Ober-Beerbach

Kosten:           €25 (Mitglieder)  
                      €32 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Peter Plößer



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Walking-Treff \*\*\*Termin-Änderung\*\*\*

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 16:15-17:15 Uhr mit Daniela Ludwig  
*(Anfänger und Fortgeschrittene)*

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

Montags 18:30-19:30 Uhr NW mit Peter Plößer  
Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Lauftreff \*\*\* jetzt auch mit Walking \*\*\*

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)

mit Peter Plößer (Tel. 83894) (W6)

Mittwochs 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 21 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  
14 mal ab 31. August

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €42 (Mitglieder)  
€54 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Herdel

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

### ☉ **Ball Intensiv - Ballspiele mal anders \*\*\*NEU\*\*\***

für Kinder von 8-12 Jahren

Fast alle Ballsportarten verfügen über gemeinsame Elemente: Die Spieler müssen sich in der Situation des jeweiligen Spieles einen Überblick verschaffen und sich orientieren können und sie müssen über koordinative Fähigkeiten verfügen, um auf die Vielfalt der Anforderungen in einem Spiel zu reagieren. Und schließlich sollten die Spieler über Technikbausteine verfügen, die sie situationsangemessen verwenden können.

Hier geht es darum, mit den Kindern die einzelnen Komponenten der Ballspiele herauszuarbeiten. Dadurch verfügen sie über eine spielerische Basis, die sie später bei allen Ballsportarten anwenden können.

Termin:            Donnerstags 17 - 18 Uhr  
                      ab 31. August

Ort:                Bürgerhalle

Kosten:            für BiB-Mitglieder kostenlos

Kursleiterin:    Daniela Ludwig

# 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  
Jeden ersten Freitag im Monat findet der Orientierungslauf von 15 - 16:30 Uhr statt.

Ort:                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](http://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

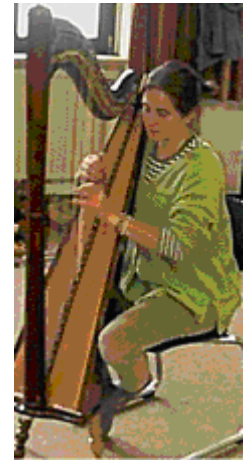
### ☉ **Mariella Frank-Pieters**

"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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](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

### ☉ Peter Plößer

Ich bin Ober-Beerbacher Ureinwohner, 50 Jahre jung und gehöre noch in die Gewichtsklasse über 100kg. Nordic Walking betreibe ich seit ca. 3 Jahren. Ich habe mit Wanderstöcken und 115kg angefangen und mich mehr und mehr in die Materie reingelaufen. Beim Deutschen Turnfest in Berlin wurde mir klargemacht, das man die Stöcke viel effektiver einsetzen kann und dieses Jahr im Frühjahr habe ich eine Trainerausbildung bei der Nordic Walking Union mit Erfolg abgeschlossen. Die erworbenen Kenntnisse möchte ich jetzt meinen Kursteilnehmern vermitteln. Was Nordic Walking bewirken kann, habe ich am eigenen Leib erfahren. Mir z.B. hat es bei meinen Knie-, Hüft-, Wirbelsäulen-, Durchblutungs- und Gewichtsproblemen geholfen. Durch regelmäßiges NW habe ich meine Zeit bei unserem diesjährigen Triathlon gegenüber letztem Jahr um rund 8 Minuten verbessert!

Ober-Beerbach  
Ernsthöfer Str. 34  
Tel. 06257/83894  
mail: [peter.ploesser@online.de](mailto:peter.ploesser@online.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](mailto: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@online.de](mailto:peter.ploesser@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](mailto: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](mailto: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](mailto:asimson@aol.com)

Sabine Schwab (☎ 06257/ 85793)

mail : [sabschwab@aol.com](mailto: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](mailto: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](http://www.beerbach-in-bewegung.de)

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

## Unser Vorstand:

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
Grete Ruff	Im Berggarten 13 Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:g.r.ruff@t-online.de">g.r.ruff@t-online.de</a>	Tel. 85960
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: \_\_\_\_\_

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/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

<b>BiB Zeit</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>
<b>8:00</b>			Lauftreff			
<b>8:30</b>	Nordic-Walking					
<b>9:00</b>		Fit durch's Jahr	Wohltaten für den Rücken			
<b>15:00</b>				Akrobatik	Sport, Spiel...	
<b>15:30</b>			Ring-Tennis			
<b>16:15</b>		Walking				
<b>16:30</b>		Basteln				
<b>17:00</b>				Ball Intensiv		
<b>17:30</b>		Nordic Walking		Nordic Walking		
<b>17:15</b>				Walking		
<b>18:30</b>	Lauftreff			Funktions-gymnastik		
<b>19:00</b>		Ring-Tennis Nordic Walking		Nordic Walking		
<b>19:30</b>			Frankreich			
<b>20:00</b>		Wirbels.-gymnastik				
<b>20:30</b>				Wirbels.-gymnastik		
<b>21:00</b>		Badminton				



Wenn es um Sport geht.

Mittendrin.



Merck ist mitten im Leben. Und das mit Engagement und Leidenschaft. Wir sind dabei, wenn es darum geht, Sport zu fördern.

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