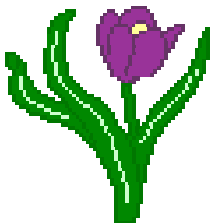
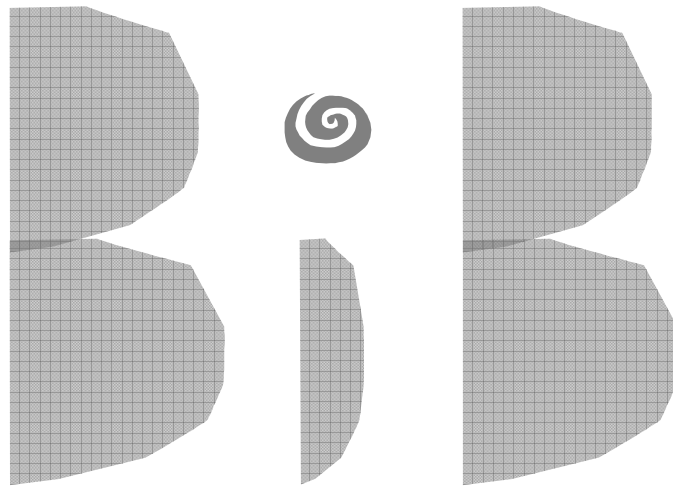
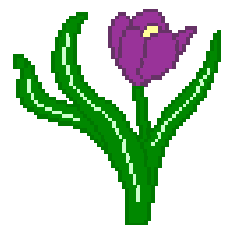


B e e r b a c h i n

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



Frühjahr 2008



Unsere Angebote im Überblick

14. Januar - 20. März 2008

KUNST UND GESTALTUNG

- ☉ Musikalische Früherziehung 12

BILDUNG

- ☉ Frankreich so nah 13

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- ☉ Wohltaten für den Rücken 14
- ☉ Move On 15
- ☉ Wirbelsäulengymnastik/Pilates 16
- ☉ Funktionsgymnastik im Zirkel 17
- ☉ Nordic-Walking in the morning 18
- ☉ Walking-Treffs 19/20
- ☉ Lauf-Treffs 21
- ☉ Badminton-Treff für Erwachsene 22
- ☉ Badminton für Jugendliche 23
- ☉ Kids in action (Psychomotorik, 3 - 5 Jahre) 24
- ☉ Bewegungsförderung (6 - 9 Jahre) 25
- ☉ Waldkinder (5 - 7 Jahre) 26
- ☉ Waldbewohner (8 - 10 Jahre) 27

RÜCKBLICK

Nun geht das 5. BiB-Jahr zu Ende und wir schauen auch dieses Mal auf ein ereignisreiches, harmonisches und erfolgreiches Jahr zurück.

Steigende Mitgliederzahlen haben auch in diesem Jahr unsere Ausrichtung und unseren Vereinsgedanken bestätigt.

Viele bewährte Kurse haben mittlerweile einen festen Teilnehmerstamm und zudem konnten auch wieder einige neue Kurse angeboten werden.

Passend zum Wetter haben wir uns diesmal zu unserer Weihnachtsfeier etwas ganz besonderes Ausgedacht - einen Ausflug nach Schottland. Mit Herrn Georg Würsching haben wir dieses Jahr einen absoluten Schottlandfreund und Whiskykenner engagiert.



In einer Schottlandrundreise über drei Stunden, hatten unsere Mitglieder die Möglichkeit sechs verschiedene Whiskys zu testen.

RÜCKBLICK

In beeindruckende Weise und mit viel Bildmaterial hatte Herr Würsching die Geschichte, Entstehung und Herkunft der ausgesuchten Whiskeys erklärt.

Für unsere jungen Mitglieder hatten wir die Kegelbahn gebucht; so konnten Erwachsene und Kinder Adventsfeier genießen.



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

AUSBLICK

Neue Angebote

Badminton für Jugendliche

Wir freuen uns sehr, dass Bettina Pédurand, deren Abendtermin für Badminton mit Begeisterung wahrgenommen wird, nun auch unseren Jugendlichen (ab 12) eine Möglichkeit zum Badminton-Spielen gibt.

Musikalische Früherziehung

Es ist es wieder Zeit für eine neue Gruppe: Kinder ab 4 Jahren können gemeinsam mit Mariella Frank-Pieters - die auch die Flötenkinder der evangelischen Kirche in Ober-Beerbach betreut - singen und musizieren, tanzen und sich bewegen, basteln und mit allen Sinnen Rhythmus erleben.

Bewegungsförderung

Spielen, Toben, Sporteln, Abenteuer erleben und noch viel mehr können Grundschulkinder im neuen Kurs von Heidi Ruppertsberg.

AUSBLICK

☺ **Mitgliederversammlung am 12. März 2008**

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am Mittwoch, den 12. März 2008 um 20 Uhr im Raum Rottmannsdorf (Bürgerhalle) statt. Normalerweise sind Mitgliederversammlungen meistens recht trockene und formelle Angelegenheiten, aber es geht auch anders. Nur auf einer Mitgliederversammlung haben wir die Möglichkeit, am Profil unseres Vereines gemeinsam zu arbeiten, uns zu informieren und auszutauschen.

☺ **BiB-Skifreizeit**

Im Februar werden wir wieder eine BiB-Außenstelle im südlichen Allgäu eröffnen. Die Fahrt geht mit einem Reisebus nach Hirschegg ins Kleinwalsertal. Dort wohnen wir alle zusammen in einem großen Bauernhaus (Jugendheim Bergengrün) direkt an der Skipiste des Schöntal-Liftes.



Da im Bus die Kapazitäten mit 50 Sitzplätzen begrenzt sind, haben wir auch dieses Jahr wieder folgende Regelung für die Mitfahrer festgelegt: Vorrang haben die Mitglieder. An zweiter Stelle stehen

Familien, bei denen mindestens eine Person Mitglied bei BiB ist. Wenn dann noch Plätze frei sind, können auch Nichtmitglieder im Bus mitfahren.

AUSBLICK

Die Reihenfolge innerhalb jeder „Kategorie“ wird anhand des Datums der Anmeldung festgelegt. Stichtag ist der 31. Januar.

Wer keinen Platz im Bus ergattert, hat immer noch die Möglichkeit, im eigenen PKW ins Kleinwalsertal zu fahren, da wir in der Unterkunft über genügend Platz verfügen.

Anmelden könnt Ihr Euch mit dem umseitigen Formular oder über unsere BiB-Homepage.



Termin: Freitag-Mittag, 22. Februar -
Sonntag-Abend, 24. Februar 2008

Leistungen: 2 Übernachtungen mit Halbpension
Doppel- oder Mehrbettzimmer
Busfahrt im mod. Reisebus incl. WC/Video
Gepäcktransport (Kenner wissen, was ich meine)
Bettwäsche
Kurtaxe
Walser-Card (Ski-Bus)

Kosten: Mitglieder: €79 (Erw.) bzw. €69 (Kinder)
Nicht-Mitglieder: €99 (Erw.) bzw. €79 (Kinder)

Verbindliche Anmeldung zur BiB-Skifreizeit

Teilnehmer _____ **Erw.** **Kind** **Mitglied**
Teilnehmer _____ **Erw.** **Kind** **Mitglied**
Teilnehmer _____ **Erw.** **Kind** **Mitglied**
Teilnehmer _____ **Erw.** **Kind** **Mitglied**
Teilnehmer _____ **Erw.** **Kind** **Mitglied**

Meine Adresse: _____

Tel.: _____

Mail: _____

Ich ermächtige zum Einzug der Teilnahmegebühr mittels Lastschrift
von meinem Konto Nr. _____ BLZ _____
bei _____ Kontoinhaber: _____

Ort/Datum Unterschrift

Der beste Hustensaft

Mit Honig ruhiger schlafen

Honig ist der beste Hustensaft. Was Großmütter noch wissen, haben Forscher jetzt bestätigt. Sie beauftragten Eltern, ihren hustenden Kindern vor dem Einschlafen entweder einen Löffel Buchweizenhonig, gar nichts oder aber Hustensaft mit dem gängigen Wirkstoff Dextromethorphan zu geben. Kinder, die Honig bekamen, husteten in der Nacht am wenigsten und schliefen am besten (*Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, Bd. 161, S. 1140, 2007). Hustensaft half statistisch betrachtet nicht besser als keine Behandlung. Angesichts der möglichen Nebenwirkungen sollten Ärzte lieber Honig empfehlen, sagen die Forscher. Dessen Wirkung ist nicht überraschend. Honig enthält entzündungshemmende und antibakterielle Stoffe. Zudem entzieht der enthaltene Zucker Bakterien Wasser und tötet sie. Bei Infektionen der oberen Atemwege, die häufig zu Husten führen, gelten auch Thymian- und Lindenhonig als wirksam. bern

☉ **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
ab 19. Januar 2008

Ort: evang. Gemeindehaus

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

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



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
 10 mal ab 16. Januar 2008

Ort: Albert-Einstein-Ring 13

Kosten: € 35 (Mitglieder)
 € 46 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Sylvie Winter

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 16. Januar 2008

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: € 25 (Mitglieder)
 € 33 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

● Move On (Kräftigungs- und Stabilitätstraining für den Rücken)

Zu einem gesunden und schmerzfreien Rücken gehören nicht nur kräftige Muskeln, sondern auch eine aufrechte, aktive Haltung, eine in allen Segmenten bewegliche Wirbelsäule, eine gute koordinative Kontrolle der Bewegungen, die Fähigkeit den Rumpf zu stabilisieren und die Einbeziehung der für die Haltungskontrolle wichtigen Muskelgruppen.

Die Übungen werden nach einem gemeinsamen Aufwärmen als Zirkeltraining absolviert. Dies ermöglicht zum einen ein gezieltes Muskeltraining, zum anderen werden durch Hinzunahme von freien Gewichten und Hilfsmitteln stabilisierende und koordinative Elemente hinzugefügt. Durch die Stationen ist eine individuelle Betreuung besser möglich, auch kann die Belastung genau auf den Trainingszustand abgestimmt werden, bzw. ist so eine gezielte Trainingssteuerung möglich. Die Krankenkassen erkennen in der Regel den präventiven Charakter des Kurses an und übernehmen 80% der Kursgebühren.



Termin: Dienstags 9 - 10:30 Uhr
 8 mal ab 15. Januar 2008

Ort: Bürgerhalle

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

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ **Wirbelsäulengymnastik / Rumpfkraftigung nach Pilates**

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

Die vielfältigen funktionsgymnastischen Übungen kräftigen insbesondere die Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur. Außerdem mobilisieren sie die Gelenke (einschließlich der Wirbelsäule), und sie fördern die koordinativen Fähigkeiten. Am Schluss der Stunde nehmen wir uns auch immer ausreichend Zeit für Dehnungs- bzw. Entspannungsübungen.

Ziel des 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 18:45-19:45 Uhr Bürgerhalle

Dienstags 20:00-21:00 Uhr Bürgerhalle

Donnerstags 20:30-21:30 Uhr Bürgerhalle

jeweils 9 mal ab 22. bzw. 24. Januar 2008

Kosten: € 23 (Mitglieder)

€ 30 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann



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 vor allem die Muskelketten aktiviert, die für eine gute Haltung benötigt werden. Außerdem wird die Arm- und Beinmuskulatur gekräftigt und zusätzliche Koordinationsübungen helfen, die Bewegungstechnik zu verbessern, Verletzungen vorzubeugen und die persönliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

Abschließende Dehnungsübungen stellen sicher, dass alle zufrieden und entspannt nach Hause gehen können, und ab und an wird auch der örtlichen Gastronomie ein gemeinsamer Besuch abstattet.

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

Termin: Donnerstags 18:45 - 20:15 Uhr
9 mal ab 24. Januar 2008

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 34 (Mitglieder)
€ 44 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Nordic-Walking in the morning

Es hat sich inzwischen herumgesprochen, dass das Walken mit Stöcken nicht nur sehr gesund ist, sondern auch viel Spaß macht. Hinsichtlich der Technik gibt es jedoch einiges zu beachten und auch Fortgeschrittene werden die Effektivität und Intensität ihrer Bewegungen optimieren können. Bei den Erkundungsgängen in der schönen Ober-Beerbacher Umgebung wird nahezu die gesamte Körpermuskulatur aktiviert, und bei intensivem Stockeinsatz verbessern sich auch Nackenverspannungen und Rückenbeschwerden. Die wohldosierte Bewegung an der frischen Luft steigert zudem das allgemeine Wohlbefinden, so dass die neue Woche mit frischem Schwung und guter Laune begonnen werden kann. Bei schönem Wetter werden die Runden zumeist verlängert, und bei Schlechtwetter wird das Herz-Kreislauf-Training in die Bürgerhalle verlegt.

Termin: Montags 8:45 - 10 Uhr
 10 mal ab 21. Januar 2008

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: € 31 (Mitglieder)
 € 40 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Walking-Treff am Dienstag

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.

Walking (mit oder ohne Stöcke)

Dienstag 15 - 16 Uhr an der Bürgerhalle

Betreuerin: Daniela Ludwig

Kosten: keine

(Neueinsteiger bitte anmelden ☎ 86744)



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

📍 Weitere Walking-Treffs am Donnerstag

Zusätzliche Walkinggruppen haben sich in den letzten Jahren für die gebildet, die am Dienstagnachmittag keine Zeit haben oder noch an einem zusätzlichen Termin laufen wollen. Es wird immer donnerstags gelaufen, jedoch ändert sich je nach Jahreszeit die Uhrzeit. Sobald es wieder länger hell ist, trifft man sich wieder etwas später - so dass auch Berufstätige teilnehmen können.

Auch hier wird meist mit Stöcken gewalkt. Nordic Walking ist aber keine Voraussetzung für das Mitmachen. Hier wie natürlich auch am Dienstagnachmittag ist jeder herzlich willkommen.

Termine: Donnerstags

Kosten: keine

Treffpunkt: Hof Grünau

(Wibke Schrader *938191*)

Treffpunkt: Bürgerhalle

(Ida Sabella *84905*)

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Lauf-Treffs

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. 9 km, L7 mit ca. 7 km usw.



Termine:

Montags 18:30 Uhr an der Bürgerhalle
mit Bernd Morauf (☎ 85050) (L9)
mit Dani Ludwig (☎ 86744) (L7)

Mittwochs 7:40 Uhr Bushaltestelle Steigerts
mit Daniela Ackermann (L7)
(anfangs bitte anmelden ☎ 944144)

Dauer: jeweils ca. 1 Stunde

Kosten: keine

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🕒 **Badminton-Treff für Erwachsene**

Badminton kann sowohl von zwei als auch von vier Spielern als Doppel oder Mixed gespielt werden. Ziel ist es, den Ball so über das Netz in die gegnerische Feldhälfte

zu schlagen, dass der Gegner ihn nicht regelgerecht zurückschlagen kann.

Es fördert wegen der Schnelligkeit und der großen Laufintensität die körperliche Fitness, Reflexe und Kondition.

Der Wechsel zwischen hart geschlagenen Angriffsbällen, angetäuschten Finten, sowie präzisiertem, gefühlvollem Spiel am Netz ist es, was die Faszination Badminton ausmacht.



Mitzubringen sind sportliche Kleidung, Hallenschuhe, Schläger und gute Laune.

Termin: Dienstags um 21 Uhr

Ort : Bürgerhalle

Kosten: für BIB - Mitglieder kostenlos

Betreuerin: Bettina Pédurand

🌀 **Badminton-Treff für Jugendliche ab 12 Jahre**

Da die Nachfrage nach Badminton von unserer Jugend für Jugendliche kam, bieten wir nun auch einen Treff am Freitagnachmittag an.

Alle, die Spaß haben am Ende einer anstrengenden Schulwoche den Ball so richtig fetzen zu lassen, sind willkommen.

Mitzubringen sind sportliche Kleidung, Hallenschuhe, Schläger und gute Laune.



Termin:	Freitags von 18 - 19 Uhr
Ort :	Bürgerhalle
Kosten:	für BIB - Mitglieder kostenlos
Betreuer:	Bettina Pédurand

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Kids in action (psychomotorisches Kinderturnen)

Altersgruppe : 3 bis 5 Jahre

Stichwort: "Psychomotorik", ein spielerisches Förderangebot. Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung durch Bewegung und Wahrnehmung.

Für Kinder ist Bewegung das elementare Bedürfnis überhaupt, dazu ursprünglichste Form von Ausdruck und Handlung. Psychomotorik versteht sich als Einheit körperlich-motorischer und psychisch-geistiger Prozesse. Über positive Bewegungs-Erlebnisse soll das kindliche Vertrauen in eigene Fähigkeiten gestärkt werden. Die motorische und geistige Entwicklung erfährt, ohne Leistungsdruck, eine ganz besondere Qualität.

Termin: Donnerstags 15 - 16 Uhr
9 mal ab 24. Januar 2008

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 18 (Mitglieder)
€ 24 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Herdel

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🌀 Bewegungsförderung

Altersgruppe: 6 - 9 Jahre

Ein Kurs zum Spaß haben an der Bewegung, am miteinander Spielen und sich freuen am eigenen Zutrauen

(Ganzheitliche Förderung und Festigung von vielseitigen Bewegungsformen)

Hallo Mädels, hallo Jungs!!

Lasst uns mit viel Freude Spiele spielen und 1000 verschiedene Bewegungsformen ausprobieren (vorwärts / rückwärts / oben / unten: laufen, kriechen, rollen; Ball werfen, prellen; balancieren, hüpfen, hangeln).

Wir machen uns fit mit eurer Lieblingsmusik, sind mal ganz laut und ganz leise, machen Spiele mit und ohne Ball und bauen mit eurer Fantasie Kletterlandschaften (Piratenschiffe, Märchenschlösser,)

Du möchtest gerne eine Übung / ein Kunststück können? Das kannst Du immer wieder in Ruhe ausprobieren und Schritt für Schritt dazulernen - alleine oder mit Freunden. Dazu geben wir uns gegenseitig Tricks weiter.

Ich freue mich schon sehr auf euch!

Termin: **Freitags 15:00 - 16:30 Uhr**

9 mal ab 25. Januar 2008

Ort: **Bürgerhalle**

Kosten: **€ 27 (Mitglieder)**

€ 35 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: **Heidi Ruppertsberg**

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- **Waldkinder sind dem Herbst mit allen Sinnen auf der Spur** (für Kinder von 5 bis 7 Jahren)

Zuhause sein in der Natur - die Natur als meinen innigsten Freund erleben -

beobachten entdecken staunen !!!!

Tierspuren suchen und finden, auch mal wärmen am warmen Feuer, rauschenden Wind in den Bäumen hören..., spielen im Schnee, verstecken wie ein Igel - balancieren wie ein Eichhörnchen - singen wie die Vögel - voller Kraft stark verwurzelt sein wie ein großer Baum. Ganz Kind sein: **leicht, verspielt, lachend, neugierig, fasziniert, experimentier-freudig, spontan.** Sich miteinander voller Freude und Spaß wohlfühlen - zur Ruhe kommen - bei sich ankommen.

Termin: Dienstags 15 - 17 Uhr

10 mal ab 15. Januar 2008

Treffpunkt: Dorfblickhäuschen, Ober-Beerbach

Kosten: € 30 Mitglieder

€ 39 Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl: max. 9 Kinder → bitte anmelden!!!

Kursleiterin: Heidi Ruppertsberg

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Hallo Waldbewohner!

Kommst Du mit die Natur erforschen?

(für Kinder von 8 bis 10 Jahren)

Lass uns sägen, hämmern, bauen, auch mal Feuer machen, Schlitten fahren, einen Förster einladen, Spuren entdecken,

Stell dir vor, Du findest in der Natur Deinen besten Freund und fühlst Dich dort ganz zu Hause. Lass uns auch -

beobachten entdecken staunen !!!!

Siehst Du schon die Rehsuren im Schnee? Fühlst Du schon das nasse, weiche Moos? Riechst Du den frisch gesägten Ast? Hörst Du den Specht klopfen??... das Geheimnis einer kleinen Höhle in der Erde Abenteuer! Wir werden zu Waldbewohnern: bauen Höhle und Nest - spielen eigene Waldgeschichten und das was uns allen gerade Spaß macht Bist Du auch neugierig? Was gibt es gerade Spannendes zu entdecken?

Termin: Montags 15 - 17 Uhr

10 mal ab 14. Januar 2008

Treffpunkt: Dorfblickhäuschen, Ober-Beerbach

Kosten: € 30 Mitglieder

€ 39 Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl: max. 10 Kinder → bitte anmelden!

Kursleiterin: Heidi Ruppertsberg

UNSERE KURSLEITER

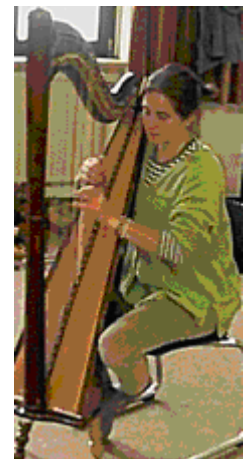
☉ **Mariella Frank-Pieters**

"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



☉ **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."

Fachübungsleiterschein-C: „Fitness u. Gesundheit“,
Übungsleiterscheine-P : „Haltung und Bewegung“ und
„Herz-Kreislauf-Training“

Jugenheim

Am Kuchenpfad 9

Tel. 06257/944144

mail: ackermannDJ@aol.com



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 langjährige Erfahrungen als Übungsleiterin im Kinderturnen."

Lizenz: Übungsleiter für Breitensport /Kinder und Jugendliche (Trainer C) des DSB.

Pfungstadt

Gartenstraße 5

Tel. 06157/84900

mail: L_Herdel@web.de



● **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."

Sportwissenschaftlerin für Prävention und Rehabilitation, Zusatzqualifikationen in Entspannungstechniken, Herzgruppenleitung.

Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel. 06257/86744

mail: dani-ralf.ludwig@t-online.de



UNSERE KURSLEITER

Heidi Ruppertsberg

- freut sich selbst immer wieder wie ein Kind über die kleinen großen Wunder in der Natur und berührt Kinder tief in ihrem Herzen,
- hat die Gabe jedes Kind in seiner Einzigartigkeit zu sehen und seine Entfaltung zu unterstützen und zu stärken.

Ganzheitlich orientierte Pädagogin, Montessori-Diplom,
20 Jahre als Grundschullehrerin gearbeitet,
Sportlehrerin mit Weiterbildung in Psychomotorik.

Tel. 0157/76819176

mail: heidi.ruppertsberg@web.de



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. 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



UNSERE KURSLEITER

☉ Bettina Pédurand

Der Badminton - Treff am Dienstagabend hat nun auch immer mehr Anhänger des schnellen und abwechslungsreichen Ballspieles gefunden, so dass ich auch für unsere Jugendlichen ab 12 Jahren einen Badminton - Treff anbieten möchte und mich jetzt schon auf die Freitagnachmittage mit der Jugend freue.

Ober-Beerbach
Ernsthöfer Str. 15G
Tel. 06257/86147
mail:
bettina.pedurand@arcormail.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."

Ober-Beerbach
Im Berggarten 17a
Tel. 06257/85050
mail: mail@morauf.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
Daniela Ackermann	Am Kuchenpfad 9 Jugenheim e-mail: ackermann dj@aol.com	Tel. 944144
Grete Ruff	Im Berggarten 13 Ober-Beerbach e-mail: grete.ruff@web.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 _____

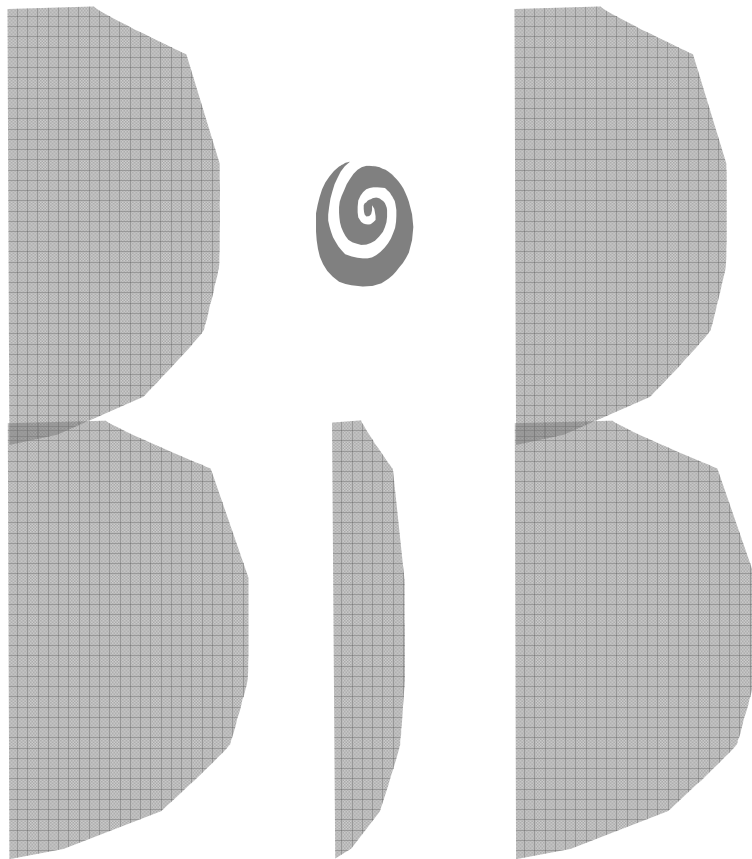
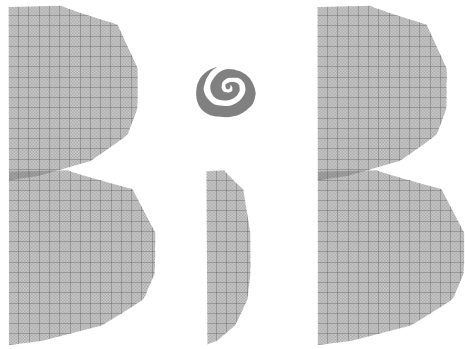
Kontoinhaber/in: _____

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

Sonstige Ermäßigungen können mit dem Vorstand abgesprochen werden.



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
7:40			Lauftreff			
8:45	N-Walking					
9:00		Move On	Wohltaten für den Rücken			
10:00						Musikal. Früherz.
15:00	Wald- bewohner	Waldkinder Walking- Treff		Kids in action	Bewegungs- förderung	
17:00				Walking- Treff		
18:00					Badminton Jugendliche	
18:30	Lauftreff					
18:45		Pilates		Funktions- gymnastik		
19:30			Frankreich			
20:00		Pilates				
20:30				Pilates		
21:00		Badminton Erwachsene				



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