

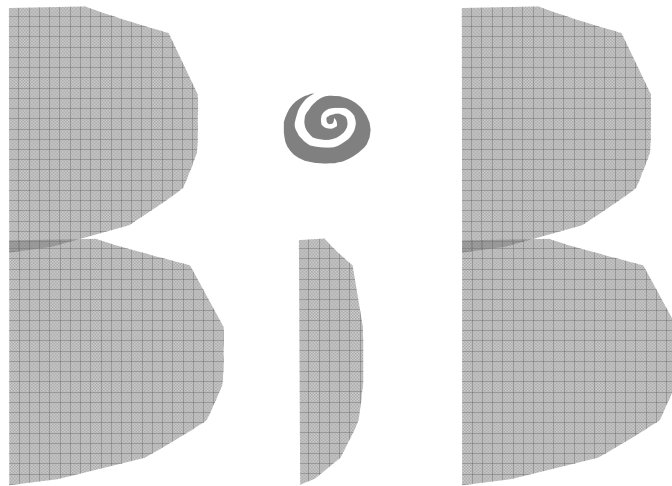
!! BSWW !!

NEU:

Gesunder Rücken "für Einsteiger"
Anfängerkurs Nordic Walking

Beerbach in B

**e
w
e
g
u
n
g**



Sommer 2009



Unsere Angebote im Überblick

20. April - 10. Juli 2009

BIB-ALLGEMEINES

- | | | |
|---|---|-----|
| ☉ | Rückblick
Skifreizeit
Mitgliederversammlung | 4/5 |
| ☉ | Ausblick
Gesunder Rücken "für Einsteiger"
Wanderwochenende (BSWW) | 6/7 |
| ☉ | Gesundheitsnews | 8 |

MUSISCHES

- | | | |
|---|----------------------------|---|
| ☉ | Musikalische Früherziehung | 9 |
|---|----------------------------|---|

BILDUNG

- | | | |
|---|-------------------|----|
| ☉ | Frankreich so nah | 10 |
|---|-------------------|----|

KUNST UND GESTALTUNG

- | | | |
|---|-------------------------|-------|
| ☉ | Kreativkurse für Kinder | 11+12 |
| | Speckstein | 12 |

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☺ "Gesunder Rücken" - sanfte Übungen für die Wirbelsäule	13
☺ Wohltaten für den Rücken	14
☺ "Move On"	15
☺ Nordic-Walking für Anfänger	16
☺ Walking-Treffs	17/18
☺ Lauf-Treffs	19
☺ Badminton-Treff für Erwachsene	20
☺ Offener Tanztreff	21

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

☺ "Kids in action" (Psychomotorik, 3 - 5 Jahre)	22
☺ Waldkinder (5 - 8 Jahre)	23
☺ Badminton für Jugendliche	24

REHASPORT

☺ Hüftsportgruppe	25
-------------------	----

INFO + ANMELDUNG

KursleiterInnen + ReferentInnen	26-30
Vorstand + Kontakt	31
Kursanmeldung	32
Beitrittserklärung/Einzugsermächtigung	33/34

Zusammenstellung des Programmheftes: Gerhard H. Wimmer + Peter Mertens
Kontakt: über BiB-Vorstand

RÜCKBLICK

☺ Skifreizeit im Kleinwalsertal

Diesmal war die Spannung fast wie beim Lotto: die 50 Plätze waren heiß begehrt, schon lange vor dem Ski-Wochenende vergeben und die Warteliste lang. Doch aufgrund von Krankheitsfällen schrumpfte die Warteliste genau auf 50 Mitfahrer. Diese wurden dann mit einem Traumwochenende belohnt. Dass die Unterkunft klasse ist, wussten die Insider ja schon, denn es ging wieder in unser Lieblingshaus mitten auf dem Berg bei Hirschegg.



Foto: Renate Koch

Aber dass das Wetter noch so toll wird, damit hatte keiner gerechnet, nicht mal die BiB-Profi-Wetterfrösche. Am Samstag war herrlichstes Wetter bei erstaunlich gutem Schnee und - wegen dem miserablen Wetterbericht - keinen Leuten auf der Piste. Sonntag gab's Pulverschnee und unverspurte Hänge, was will man mehr. Die gemütliche Atmosphäre und die liebevolle Versorgung durch den Wirt trugen dazu bei, dass es - trotz intensivem Wandern,

Langlaufen, Snowboarden und Skifahren - zu keinerlei Stimmungseinbrüchen am Abend kam.

Auch diesmal hatte Bernd den Termin sehr geschickt ausgewählt: es gab weder Sportveranstaltungen noch Holländer auf der Strecke, so dass wir völlig staufrei und deshalb zügig ins Kleinwalsertal und wieder zurück kamen.

🌀 **Mitgliederversammlung im März**

Am 11. März fand unsere diesjährige Mitgliederversammlung statt, die zahlenmäßig zwar nur geringe Resonanz fand, in Relation zu unserer Mitgliederzahl sich dann aber doch sehen lassen konnte. (Vielleicht sollten wir mehr auf das "Freibier" hinweisen!) Wer an den Details interessiert ist, kann sich gerne das Protokoll auf unserer BiB-Homepage im Forum ansehen.

Hier nur kurz die wesentlichen Dinge:

Der Triathlon wird dieses Jahr nicht stattfinden, dafür haben wir das BSWW (BiB-Sommer-Wander-Wochenende) geplant.

Mehr darüber auf der nächsten Seite!

Auch haben wir wieder eine neue Besetzung im Vorstand: Grete Ruff und Udo Schwab scheidern aus persönlichen Gründen aus. Beiden danken wir für die angenehme und hervorragende Mitarbeit im Vorstand. Neu hinzugekommen sind Bernd Kaffenberger und Gerhard H. Wimmer; die beiden wurden vom "alten" Vorstand herzlich begrüßt.

AUSBLICK

🌀 **Gesunder Rücken "für Einsteiger" - sanfte Übungen für Wirbelsäule und Gelenke**

Dieser neue Kurs richtet sich vor allem an bisher inaktive Personen, die bereits schmerzhaft Erfahrungen mit ihrem Rücken gemacht haben und die einer Fehl- bzw. Schonhaltung aktiv entgegenwirken möchten.

🌀 **Wanderwochenende 20.-21.Juni 2009 (Sommeranfang!)**

Da viele BiB´ler auch im Sommer gerne etwas gemeinsam machen würden, haben wir uns was Neues ausgedacht:

das **BSWW: BiB-Sommer-Wander-Wochenende.**

Da es ja dieses Jahr keinen Triathlon gibt, wird der diesjährige Sommerevent das Wanderwochenende sein. Am 20. Juni werden wir um 11 Uhr an der Bürgerhalle starten und nach Knoden wandern. Die herrliche Strecke streift alle Highlights des vorderen Odenwalds. Über die Kuralpe geht es auf unbekanntem Wegen zum Felsenmeer, von da über Reichenbach zum Hohenstein bis zum Ziel nach Knoden. Dort werden wir in dem gemütlichen Wanderheim des Odenwaldclubs übernachten. Es gibt ein kleines Haus mit Mehrbettzimmern für die Kinder und Jugendlichen und das Haupthaus mit Zweibettzimmern für die Erwachsenen. Je nach Wetter wird am Abend gegrillt oder es gibt eine Nudelparty.

Am nächsten Tag werden wir über Neunkirchen zurück nach Ober-Beerbach wandern.

Das Gepäck wird im Rucksack selbst getragen. Bettwäsche ist vorhanden, das Essen und Trinken für den Abend wird am Tag vorher nach Knoden transportiert.

Kosten: Erwachsene 17 Euro, Kinder 13 Euro inklusive Bettwäsche, Kosten für die abendliche Verpflegung werden umgelegt.

Mitglieder/Nichtmitglieder: hier greift wieder unsere bewährte Regelung: Mitglieder haben Vorfahrt vor Nichtmitgliedern, die mit einem Mitglied verwandt sind; bei weiteren freien Plätzen können auch Nichtmitglieder teilnehmen.

Anmeldung: aus organisatorischen Gründen brauchen wir eine **verbindliche Anmeldung bis zum 10. Mai 2009.**
Anmelden könnt Ihr Euch unter

<http://www.doodle.com/37vpkk9rmdqfu5r6>

Dort könnt Ihr auch Kommentare hinzufügen.

Achtung: Die Kapazität der Unterkunft ist auf 38 Personen begrenzt. Deshalb: früh anmelden!!

Info: Daniela Ludwig  Tel.: 86744

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



Gesunder Lebensstil halbiert das Risiko für Schlaganfall

Studie: Vier einfache Maßnahmen reichen aus

CAMBRIDGE (ple). Bereits kleine Änderungen im Lebensstil können tatsächlich dazu beitragen,

die Wahrscheinlichkeit für einen Schlaganfall deutlich zu verringern. Am besten gelingt es

durch mehr Bewegung, weniger Alkohol, mehr Obst und Gemüse zu essen und mit dem

Rauchen aufzuhören.

Der Nutzen einer Lebensstiländerung geht aus den Daten einer prospektiven Studie mit mehr

als 20 000 Männern und Frauen über einen Zeitraum von durchschnittlich elf Jahren hervor.

Dr. Phyo K. Mint aus Cambridge in Großbritannien und seine Kollegen haben die Daten der als

EPIC-Norfolk-Studie jetzt ausgewertet und der Öffentlichkeit vorgestellt ([BMJ 338, 2009,](#)

[b349](#)).

Wer ungesund lebt, hat der Studie zufolge ein um mehr als das Zweifache erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall im Vergleich zu Menschen, die nicht rauchen, keine Bewegungsmuffel sind, nur wenig Alkohol trinken und viel Obst und Gemüse essen. Über den Beobachtungszeitraum wurden fast 600 Schlaganfall-Episoden registriert, fast 170 Schlaganfallpatienten starben an den Folgen.

Nach Berücksichtigung unter anderem des Alters und Geschlechts der Studienteilnehmer, deren BMI und Zugehörigkeit zu einer sozialen Schicht errechneten die britischen Statistiker ein relatives Risiko für einen Schlaganfall von 2,31 bei jenen Studienteilnehmern, die ungesund leben im Vergleich zu jenen, die

- nicht rauchen,

- wenigstens einmal am Tag für 30 Minuten zum Beispiel Fahrrad fahren oder schwimmen,
- pro Woche maximal 100 g Alkohol trinken und
- mindestens fünf mal täglich Obst und Gemüse verzehren und dadurch im Blut einen Vitamin-C-Gehalt von mindestens 50 $\mu\text{mol/l}$ haben.

Die Forscher erinnern daran, dass es zwar keinen Zweifel daran gibt, durch Ausschalten von Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Vorhofflimmern Schlaganfälle effektiv verhindern zu können. Viele Menschen erlitten jedoch einen Schlaganfall, ohne diese Risikofaktoren zu haben, sondern sie lebten nur ungesund.

Aus: Ärzte Zeitung, 20.02.2009 (online-Ausgabe)

MUSISCHES

🎵 **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/Ort: nach Absprache

bitte nachfragen: ☎ 06251-848771

Kosten: monatlich

€ 20 (Mitglieder)

€ 28 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



🌐 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 22. April 2009

Ort: Albert-Einstein-Ring 13

Kosten: € 42 (Mitglieder)
€ 60 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Sylvie Winter

KUNST UND GESTALTUNG

☺ Kreative Kurse für Kinder - Schnupperaktion, letzter Teil!

Eltern, die Zeit und Lust haben, sind herzlich eingeladen.
(Kooperation BiB / Werkstatt Sonne e.V.)

Altersstufe:	6 bis 12 Jahre
Teilnehmerzahl:	max. 8 Teilnehmer
Kursdauer:	3 Nachmittage von 15 - 17 Uhr, insgesamt ca. 6 Stunden
Kursbeginn:	Montag, 04. Mai 2009
Anmeldung:	Werkstatt Sonne e.V. Tel. 06257-82061 oder über BiB

Allgemeine Kursziele:

Förderung der Gestaltungs- und Erlebnisfähigkeit der Kinder, damit sie ihr eigenes schöpferisches Potenzial erkennen und erweitern durch:

- Schulen der ästhetischen Wahrnehmung
- Herkunft des Materials, Werkzeuge und ihre Handhabung
- Wecken des Spieltriebs durch experimentelles, erlebnisorientiertes und den Zufall einbeziehendes Arbeiten
- Förderung der Eigenständigkeit im gestalterischen Prozess
- Umsetzung und Vertiefung von Gestaltungsprinzipien sowie Reflexion über die eigene ästhetische Erfahrung

KUNST UND GESTALTUNG

☉ Kreativkurs für Kinder: Speckstein



Speckstein ist nach Kreide der weichste Stein; ein Material, das sich mit einfachen Werkzeugen ganz leicht bearbeiten lässt und ideal ist für die ersten Versuche, bildhauerisch zu arbeiten. In jedem

kleinen Stein, in seiner ganz eigenen Form steckt schon die fertige Skulptur, die es wie ein Geheimnis herauszufinden gilt. Dazu braucht es vor allem Zeit und etwas Ausdauer. Das räumliche Vorstellungsvermögen wird beim Bearbeiten des Steines geschult. Kleinere Figuren, Handschmeichler und Anhänger sichern die ersten Erfolge. Die Vollendung einer eigenen Skulptur bedeutet auch Training der Ausdauer (Beharrlichkeit) und Konzentration. Der Stein gibt oft erst nach und nach seine versteckte Form frei. Beim abschließenden Schleifen und Polieren der Oberfläche lassen sich die oft überraschenden Maserungen des Steins entdecken. Im Laufe des Kurses wachsen Selbstvertrauen und Mut zur eigenen Fantasiefigur.

Termine: 3 x montags 15:00-17:00 Uhr:

04. + 11. + 18. Mai 2009

Ort: Kindergarten Ober-Beerbach
Im Mühlfeld

Kosten: € 25 + € 5 Material (Mitglieder)

€ 30 + € 5 Material (Nichtmitglieder)

Kursgebühr bitte überweisen an: Werkstatt Sonne e.V.
Konto-Nr. 54020, VoBa Jugenheim, BLZ 508 64 808

Kursleiterin: Cornelia Herpel-Mattutat

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ **Gesunder Rücken "für Einsteiger" - sanfte Übungen für Wirbelsäule und Gelenke**

Dieser Kurs wendet sich vor allem an bisher inaktive Personen, die an wiederkehrenden oder chronischen Rückenschmerzen leiden. Wir versuchen, den vielfältigen Ursachen auf den Grund zu kommen und Wege aus dem Schmerzkreislauf zu finden. Übungen zu Körperwahrnehmung und Körpergefühl helfen, den Körper wieder besser kennenzulernen und freundlicher mit ihm umzugehen. Und Übungen zur Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit des Rückens, zur aktiven Stabilisation, zur Dehnfähigkeit der Muskulatur und zur Entspannung tragen dazu bei, dass Alltagsaktivitäten wieder besser gelingen.

Termin: donnerstags 9:00 - 10:00 Uhr
 10 mal ab 23. April 2009

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: € 25 (Mitglieder)
 € 35 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig ☎ 86744

Rehasport: Es besteht die Möglichkeit, dass die Krankenkasse bei Verordnung durch den Arzt diesen Kurs komplett bezuschusst.
Informationen bei Daniela Ludwig

Prävention: Liegt keine ärztliche Verordnung vor, erkennen die Krankenkassen in der Regel den präventiven Charakter des Kurses an und übernehmen 80% der Kursgebühren.

☺ 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: dienstags 20:00 - 21:00 Uhr
12 mal ab 21. April 2009

Ort: Bürgerhalle

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

Termin: mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr
12 mal ab 22. April 2009

Ort: evang. Gemeindehaus

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

Termin: donnerstags 20:15 - 21:15 Uhr
10 mal ab 23. April 2009

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 25 (Mitglieder)
€ 35 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🌀 "Move On": Kräftigungs- und Stabilitätstraining für Rücken und Fitness

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.

Termine: dienstags 09:00 - 10:30 Uhr
18:30 - 20:00 Uhr

je 12 mal ab 21. April 2009

Kosten: € 45 (Mitglieder)
€ 63 (Nichtmitglieder)

Termin: donnerstags 18:45 - 20:15 Uhr
10 mal ab 23. April 2009

Kosten: € 38 (Mitglieder)
€ 53 (Nichtmitglieder)

Ort: Bürgerhalle

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Nordic-Walking: Anfängerkurs

Am Dienstag, 21. April 2009 treffen wir uns um 18:30 Uhr an der Bürgerhalle zu einer kleinen Einführung in Nordic-Walking. Da wird der Kursablauf erklärt und was Ihr an Ausrüstung so benötigt.

Der Kurs besteht aus 10 Einheiten von je 1 Stunde und findet dienstags und/oder donnerstags, nach Absprache, um 18:30 Uhr statt. Die genauen Lauftage und die Treffpunkte werden am ersten Abend bekanntgegeben.

Stöcke werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt; in Kursgebühr enthalten.

Einführungstermin: 21. April 2009 18:30 Uhr

Ort: an der Bürgerhalle

Kosten: € 25 (Mitglieder)
€ 35 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Peter Plößer

Ein **Fortgeschrittenen-Kurs** findet ebenfalls statt wie auch **längere Touren**.

Informationen zu Terminen und Treffpunkten unter:

 83894 oder www.nw-u-skiken.de

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.

Walking (mit oder ohne Stöcke):

Termin: dienstags 15:30 - 16:30 Uhr

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Betreuerin: Daniela Ludwig

Neueinsteiger bitte anmelden: ☎ 86744



Weitere Walking-Treffs

Für diejenigen, die am Dienstagnachmittag keine Zeit haben oder auch noch an einem zweiten Termin laufen möchten, haben sich donnerstags zwei zusätzliche Walkinggruppen mit unterschiedlichen Treffpunkten gebildet.

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.

Kosten: keine

Termin: donnerstags 16:00 Uhr

Treffpunkt: Hof Grünau

mit Wibke Schrader  938191

und Peter Plößer  83894

Termin: donnerstags 17:00 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhalle

mit Grete Ruff  85960

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 (L9) (☎ 85050)
mit Gabi Ganzert (L7) (☎ 63357)

mittwochs

07:45 Uhr
mit Christine Abel und Uli Kaffenberger (L8)
(☎ 83089)

freitags

15:00 Uhr Am Kuchenpfad 9, Jugendheim
mit Daniela Ackermann (L7)
(☎ 944144, bitte anmelden!)

Dauer:

jeweils ca. 1 Stunde

Kosten:

keine



🎯 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 21:00 Uhr

Ort : Bürgerhalle

Kosten: für BIB - Mitglieder kostenlos

Betreuerin: Bettina Pédurand

🕒 Offener Tanztreff

Wie wir wissen, gibt es eine Menge tanzbegeisterter Paare in unserer Gemeinde. Deshalb wollen wir gerne unseren **Tanztreff** weiterführen.

Dieser findet regelmäßig montagabends statt; teilweise betreut.

Anfänger wie Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen, zu altbekannten Melodien standard- und latein-amerikanisch tanzend durch die Bürgerhalle zu gleiten.

Der besseren Planung wegen ist eine vorherige **Anmeldung** unbedingt erforderlich: Mögliche Terminverschiebungen oder -ausfälle können so rechtzeitig bekannt gemacht werden.

Die hoffentlich zahlreichen Tanzwilligen melden sich bitte frühzeitig bei Antje Lauer-Loch:

Antje64342@freenet.de oder 📞 81602

Termin: montags 21:00 Uhr
ab 20. April 2009

Ort: Bürgerhalle

Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos;
Mitgliedschaft oder Spende erwünscht!

Betreuerin: Antje Lauer-Loch

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

🌀 "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 15:00 - 16:00 Uhr
10 mal ab 23. April 2009

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 20 (Mitglieder)
€ 26 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Herdel

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

🌿 **Waldkinder bewegen sich in der Natur mit allen Sinnen**

(für Kinder von 5 bis 8 Jahren)

Zuhause sein in der Natur - die Natur als meinen innigsten Freund erleben - beobachten... entdecken... staunen!!!!

Wir werden zu Waldbewohnern, spielen eigene Waldgeschichten, finden Tierspuren, spielen und forschen auch mal am Teich, graben im Waldboden wie ein Maulwurf, hören rauschenden Wind in den Bäumen...

Verstecken uns wie ein Igel - klettern wie ein Eichhörnchen - singen wie die Vögel - hämmern wie ein Specht - klettern und balancieren...

Voller Kraft stark verwurzelt sein wie ein großer Baum.

Ganz Kind sein: leicht, verspielt, lachend, neugierig, fasziniert, experimentierfreudig, spontan.

Sich miteinander voller Freude und Spaß wohlfühlen - zur Ruhe kommen - bei sich ankommen.

Termin: freitags 14:15 - 16:15 Uhr
9 mal ab 24. April 2009

Treffpunkt: Dorfblickhäuschen, Ober-Beerbach

Kosten: € 36 (Mitglieder) / € 47 (Nichtmitglieder)

Teilnehmerzahl: 9 Kinder -> bitte telefonisch anmelden!

Kursleiterin: Heidi Ruppertsberg (☎ 0157-76819176)

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

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

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

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



Termin: freitags von 17:30 - 19:00 Uhr
ab 24. April 2009

Ort : Bürgerhalle

Kosten: für BIB - Mitglieder kostenlos

Betreuerin: Bettina Pédurand

Hüftsportgruppe

Dieser Kurs ist für Personen mit Hüftarthrose gleichermaßen geeignet wie für Personen mit künstlichem Hüftgelenk. Durch die Operation wird zwar Schmerzfreiheit und eine verbesserte Bewegungs- und Gehfähigkeit erreicht, doch handelt es sich immer um ein vermindert beanspruchbares, künstliches Gelenk, das keine physiologischen Anpassungserscheinungen zeigt.

Mit einem optimalen Muskelaufbau und einer guten Koordination können Alltagsbewegungen oder auch sportliche Betätigungen gelenkschonend durchgeführt werden. Die Vermeidung einer Gelenklockerung ist oberstes Ziel.

Bei Arthrose kann durch Beinachsentraining, Muskelaufbau und Verbesserung der Koordination eine Verminderung der Schmerzen erreicht oder eine wesentlich bessere Ausgangslage bei einer bevorstehenden Hüftoperation erzielt werden. Die Regeneration im Anschluss erfolgt dann auf einem deutlich höheren Niveau.

Kurs-Neueinstieg jederzeit möglich!

Termin: montags 17:15 - 18:15 Uhr
ab 20. April 2009

Ort: Bürgerhalle

Kosten: auf ärztliche Verordnung: kostenlos

Selbstzahler, monatlich:

€ 16 (Mitglieder)

€ 24 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig  Tel.: 86744

UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

📍 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



📍 Mariella Frank-Pieters

"Nach meiner beruflichen Tätigkeit als Grundschul-Lehrerin 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: mariellapieters@gmx.net



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

📍 **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



📍 **Cornelia Herpel-Mattutat**

stammt aus Seeheim und hat eine Ausbildung zur Textildesignerin absolviert. Seit inzwischen mehr als 15 Jahren arbeitet sie mit unterschiedlichen Materialien und Techniken künstlerisch und kreativ. Ihr Schwerpunkt liegt dabei im figürlichen Gestalten. Seit 2001 ist sie aktiv in der Organisation und im Vorstand der Werkstatt Sonne e.V. tätig.

"Kreative Ideen spontan umzusetzen, gern im Team oder Kurs, ist meine Leidenschaft."

Seeheim-Jugenheim
Floriansring 16
Tel. 06257-85082
mail: c.j.mattutat@t-online.de



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

🌐 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, Sporttherapeutin in der Kardiologie (DVGS), Referentin beim Hess. Behinderten- und Rehabilitationsverband

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."

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



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

Bettina Pédurand

"Sport gehört einfach in meinen Alltag hinein; nichts tut Körper und Geist besser als frische Luft und Bewegung hier in der schönen "Ober-Beerbacher Bergwelt". Dies vereinige ich mit den verschiedenen Sportarten wie Laufen, Fitness und Skifahren.

Der Badminton-Treff am Dienstagabend hat immer mehr Anhänger des schnellen und abwechslungsreichen Ballspieles gefunden, so dass ich nun auch für unsere Jugendlichen einen Badminton-Treff anbiete."

Ober-Beerbach

Ernsthöfer Str. 15G

Tel. 06257-86147

mail: bettina.pedurand@arcormail.de



Peter Plößer

"Dieses Jahr ist mein viertes Jahr als Nordic-Walking Instructor und das dritte als Nordic 4x4 Instructor. Beide Sportarten machen mir sehr viel Spaß und diesen Spaß möchte ich gerne weitergeben. Es ist aber nicht nur der Spaß, sondern auch der positive Effekt für die Gesundheit, der durch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft hervorgerufen wird."

Ober-Beerbach

Ernsthöfer Straße 34

Tel.: 06257-83894

mail: peter.ploesser@online.de

home: www.nw-u-skiken.de



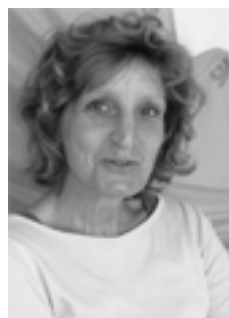
UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

🌱 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 mit seiner Einzigartigkeit zu sehen und seine Entfaltung zu unterstützen und zu stärken. Ganzheitlich orientierte Pädagogin mit Montessori-Diplom, 20 Jahre als Grundschullehrerin gearbeitet, Sportlehrerin mit Weiterbildung in Psychomotorik, Schwimmen für Säuglinge und Kinder, Babymassage n. B.Walter, musikalische Früherziehung und Naturpädagogin.

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



Kurs - 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: _____

Telefon /e-mail: _____

Für den Mitgliedsbeitrag (€ _____) wähle ich folgende

Zahlungsweise: Überweisung Lastschrift

Ort/Datum

Unterschrift

Einzugsermächtigung umseitig!

Einzugsermächtigung

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 Unter-zeichnenden 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-Nr. 24 006 085

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:45			Lauftreff			
9:00		"Move On"	Wohltaten für den Rücken	"Gesunder Rücken"		
14:15					Waldkinder	
15:00	Kreativkurs für Kinder			"Kids in action"	Lauftreff	
15:30		Walking-Treff				
16:00				Walking-Treff		
17:00				Walking-Treff		
17:15	Hüftsportgruppe					
17:30					Badminton Jugendl.	
18:30	Lauftreffs	"Move On", Nordic W. Anfänger		Nordic W. Anfänger		
18:45				"Move On"		
19:30			Frankreich			
20:00		Wohltaten für den Rücken				
20:15				Wohltaten für den Rücken		
21:00	Tanztreff	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