

NEU/AKTUELL:

Folkdance mit Livemusik IV

English Conversation

Taiji-Qigong

Teddys Rhythmusschule für Kinder

**B e e r b a c h   i n   B**



**e  
w  
e  
g  
u  
n  
g**



**Frühjahr/Sommer 2013**



# Unsere Angebote im Überblick

## 08. April - 06. Juli 2013

### **BIB-ALLGEMEINES**

☉	Rückblick	4/5
☉	Ausblick	6
☉	Events - Folkdance mit Livemusik	7
☉	Gesundheitsnews	8/9

### **MUSISCHES**

☉	Teddys Rhythmusschule für Kinder	10
---	----------------------------------	----

### **BILDUNG**

☉	"English for Oldies"	11
☉	"English Conversation"	12

### **BEWEGUNG UND GESUNDHEIT**

☉	Wohltaten für Rücken und Gelenke	13
☉	Wohltaten für den Rücken	14
☉	"Move On": Rücken + Fitness	15
☉	Qigong	16
☉	"Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong"	17
☉	Irish Step Dancing	18
☉	Walking-Treffs	19
☉	Lauf-Treffs	20
☉	Badminton-Treffs	21
☉	Offener Tanztreff	22

## INFO + ANMELDUNG

☉	KursleiterInnen + ReferentInnen	23 - 26
☉	Vorstand + Kontakt	27
☉	Kursanmeldung	28
☉	Beitrittserklärung/Einzugsermächtigung	29 / 30
☉	BiB-Stundenplan	31

### Vorschau Programm Herbst/Winter 2013:

- **Redaktionsschluss: 21. Juni 2013**
- Erscheinungstermin / Verteilung: voraussichtlich ab 05. August 2013
- Programmzeitraum (Quartale 3 + 4 / 2013): 19. August - 21. Dezember 2013

Zusammenstellung des Programmheftes: Daniela Ludwig, Gerhard H. Wimmer, Peter Mertens  
Kontakt: über BiB-Vorstand

### 🌀 Filmabend "Free China"

Sehr gut besucht war Ende Januar die Vorführung des Filmes "Free China - Courage to Believe", der von der Verfolgung der Falun Gong - Bewegung handelte.

Zuvor war kaum bewusst gewesen, dass aus der ursprünglich von der chinesischen Regierung wohlwollend tolerierten Falun Gong - Bewegung, die Hunderttausende von Chinesen praktizierten, eine vom Staat verfolgte Gruppierung wurde und dass Menschen, die friedlich diese Art des Qi Gong lebten, zu Staatsfeinden wurden.

Der Dokumentarfilm wie auch die ergänzenden Informationen des China - Kenners Thomas Kalmund waren sehr bewegend und aufwühlend, wie die anschließende Diskussion zeigte.



Teilnehmer in reger Diskussion Foto: Bernd Morauf



## Skifreizeit

Die diesjährige Skifreizeit stand nicht nur unter einem guten Stern, sondern vor allem unter einer herrlichen Sonne. Nach gefühlten Jahren im Dauerdunst konnten die Teilnehmer ihr Glück kaum fassen: Zwei Tage lang strahlendblauer Himmel, wunderbare Sonne, trotz Anfang März hervorragende Schneeverhältnisse! Entsprechend perfekt war die Laune, die sich bis in die späten Abendstunden hielt.

Nach den jeweiligen sportlichen Aktivitäten wie Langlaufen, Skitouren gehen, Skifahren, Snowboarden, diversen Kicker- und Tischtenniswettkämpfen und der mittlerweile traditionellen Feuerzangenbowle (Danke an den Zeremonienmeister Manfred!) sanken alle abgekämpft aber glücklich in die Betten.



Blick von unserer Unterkunft aus  
Foto: von Grete Ruff

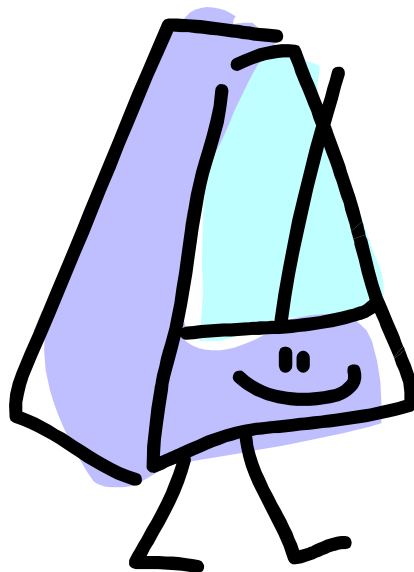
Die Rückreise war ebenso rekordverdächtig: allein die Fahrt aus dem Kleinwalsertal nach Oberstdorf wird mit einer Stunde Dauer kaum mehr überboten werden können.

Das schöne Wochenende wird uns dennoch lange in Erinnerung bleiben!

### 🌀 Rhythmusschule für Kinder

Rhythmus ist aus dem Leben nicht wegzudenken. Rhythmen begleiten unser ganzes Leben, Rhythmen selbst herzustellen und mit dem Körper zu begleiten macht einfach Spaß. Vor allem Kinder profitieren von einer Rhythmusschulung: musikalischer Ausdruck und Hörvermögen werden angesprochen, es kann improvisiert und experimentiert werden, sämtliche Sinneswahrnehmungen werden angeregt. Auch werden Sprachentwicklung und Konzentration gefördert, und auf das Befinden wirkt das Ausdrücken über den Rhythmus ausgleichend aus.

Passend zum Frühling bietet Teddy McGibbie für Kinder ab 6 Jahren eine Rhythmusschule an.



# EVENTS

## 🌀 Folkdance mit Livemusik IV

Wir freuen uns, dass Keith Macdonald mit unserem Folkdance-Abend auch in diesem Jahr wieder eine Veranstaltung der etwas besonderen Art anbietet. Er - ein Engländer, der bei uns in Ober-Beerbach seine neue Heimat gefunden hat - wird zusammen mit seiner Band "Chance to Dance" und Ange Hauck am Samstag, den 20. April in der Bürgerhalle live zum Tanzen auffordern. Gespielt wird mitreißende Folkmusik aus dem englischen und französisch sprechenden Raum mit traditionellen Instrumenten wie Akkordeon, Geige, Dudelsäcken aus Frankreich und Deutschland sowie Gitarre.

Die Tanzschritte werden jeweils vom "Caller" - diesmal werden das Britta Draudt, Maren Gerwens und Michael Earley sein - angesagt, so dass sie von allen auf der Tanzfläche problemlos, aber mit viel Spaß und Freude umgesetzt werden können. Es sind weder Vorkenntnisse noch Partner nötig.

Die Skepsis aus dem ersten Jahr ist mittlerweile einer großen Vorfreude gewichen, denn es hat sich gezeigt, dass sich keiner der Lebensfreude der Folkmusic entziehen konnte. Innerhalb kürzester Zeit befanden sich alle auf der Tanzfläche, und sie hatten offensichtlich viel Spaß dabei. Der Eintritt ist für BiB-Mitglieder frei, für Nichtmitglieder beträgt er 8 Euro.

Für Getränke und Verpflegung ist natürlich wieder gesorgt.

**Datum:** 20.04.2012  
**Beginn:** 20:00 Uhr  
**Einlass ab:** 19:30 Uhr  
**Ort:** Bürgerhalle



Sport statt Flimmerkiste

## Fernseher als Spermienkiller

**Macht die Glotze unfruchtbar? Drei Stunde Fernsehen pro Tag genügen jedenfalls, um die Spermienzahl zu halbieren. Liegt es womöglich am Fernsehprogramm?**

**BOSTON.** Es gibt nun einen weiteren Grund, gegen den neuen Rundfunkbeitrag zu klagen: Möglicherweise wird mit Zwangsgeldern ein System finanziert, das Männer in Deutschland unfruchtbar macht und damit die Zahl der künftigen Rentenbeitragszahler reduziert - dies kann wohl kaum im öffentlichen Interesse sein.

US-Forscher haben jetzt jedenfalls herausgefunden: Wer zu viel fernsieht, darf sich nicht wundern, wenn es mit dem Nachwuchs nicht klappt.

Der Grund ist allerdings nicht nur, dass all die Musikantenstadls, Talkshows oder Tiersendungen so sedierend wirken, dass Männer im zeugungsfähigen Alter den Spaß am Sex verlieren, vielmehr weigern sich ihre Hoden unter diesen Bedingungen, ausreichend Spermien zu produzieren.

Bereits 20 Stunden pro Woche vor der Glotze - also knapp drei Stunden pro Tag - genügen, um die Zahl der männlichen Keimzellen im Sperma fast zu halbieren.

Das beste Gegenmittel: Abschalten und was für den Körper tun, berichten Dr. Audrey Gaskins und Mitarbeiter von der Harvard School of Public Health in Boston ([Br J Sports Med 2013; online 4. Februar](#)).

Die Gesundheitsforscher hatten die Spermienkonzentration und -qualität bei 189 gesunden Männern im Alter von 18 bis 22 Jahren bestimmt - im Schnitt lag sie bei 53 Millionen pro Milliliter.

Per Fragebogen ermittelten sie zudem die sportliche Aktivität und den Fernsehkonsum. Um die Intensität der körperlichen Aktivität zu berücksichtigen, rechneten sie die Angaben in metabolische Äquivalente um (MET).

Dann teilten sie die Männer entsprechend ihres Fernsehkonsums und ihrer METs in Quartilen ein. Im Median waren die Männer acht Stunden pro Woche sportlich aktiv, was nicht gerade wenig war.



Allerdings fanden sie trotzdem noch Zeit, im Median 14 Stunden fernzusehen. Zwar hingen die sportlich Aktivsten im Schnitt auch weniger vor der Glotze, die Korrelation war jedoch nicht allzu ausgeprägt, schreiben die Forscher um Gaskins.

### Spermienkonzentration bei Sportlern um 73 Prozent höher

Sehr deutlich korrelierte allerdings die körperliche Aktivität mit der Spermienproduktion: Die Gesamtzahl der Spermien im Ejakulat war im Quartil der sportlich aktivsten Männer um 41 Prozent, die Spermienkonzentration sogar um 73 Prozent höher als bei den Couch-Potatoes.

Ein umgekehrter Zusammenhang ergab sich beim Fernsehkonsum: Hier zeigten Abstinenzler im Schnitt eine 44 Prozent höhere Spermienkonzentration und -zahl als Männer im Quartil der Vielseher, die im Schnitt 20 Stunden in der Woche vor dem Bildschirm hingen.

Am schlechtesten waren die Werte bei den Männern, die sich gar nicht bewegten und viel fernsahen. Hier betrug die Spermienkonzentration nur 24 Millionen pro Milliliter, was gerade noch im unteren Normalbereich liegt. Auf die Spermienqualität hatten jedoch weder Sport noch das Fernsehen einen Einfluss.

Am besten lässt sich der negative Einfluss der Glotze offenbar durch Sport beheben: Männer, die zwar viel vor der Flimmerkiste saßen, aber trotzdem körperlich sehr aktiv waren, hatten mit die höchste Spermienkonzentration. Dagegen hatte Sport auf die Zahl der Spermien bei Männern, die nur wenig fernsahen, kaum einen Einfluss.

So richtig passend lassen sich die Befunde nicht erklären. Insgesamt gehen die Studienautoren aber davon aus, dass Sport die Spermienproduktion anregt, während träge vor der Glotze sitzen eher kontraproduktiv ist.

Vielleicht langweilen sich die Spermien bei den vielen öden Talkshows und seichten Serien auch einfach nur zu Tode. Der Einfluss der Programmqualität auf die Spermaqualität wurde aber leider nicht untersucht. (*mut*)

Ärzte Zeitung online, 11.02.2013

NEU!

## 🌀 Teddys Rhythmusschule für Kinder

Ohne Rhythmus funktioniert im Leben nichts. Die Kinder lernen spielerisch den Rhythmus in der Musik kennen und sie lernen ihn zu begleiten. Sie werden sich im Takt bewegen, den Takt klatschend, stampfend oder mit Rhythmusinstrumenten nachvollziehen. Und so ganz nebenbei lernen sie sich zu konzentrieren und genau zuzuhören. Als Musiker und Kinderliedermacher bringe ich die nötige Kenntnis, den dazugehörigen Humor, die Musik (eigene und traditionelle Kinderlieder) und viele Percussion-Instrumente mit.

Termin:                    mittwochs 17:00 - 18:00 Uhr  
13 mal ab 10. April 2013

Ort:                        JUZ (Jugendzentrum Ober-Beerbach)  
neben der Bürgerhalle

Kosten:                   Mitglieder            26 €  
Nichtmitglieder    37 €

Kursleiter:             Teddy McGibbie

## "English for Oldies"

„Für (etwas) mehr Englisch ist es nie zu spät!“ **Englisch/1**  
Der Grundkurs, der im September 2009 angefangen hat, wird auch - in kleinerer Besetzung - nach den Osterferien 2013 mit allen daran Interessierten fortgeführt. Dabei wird das Lehrbuch „English Network 1“ zu Grunde gelegt, hin und wieder angereichert mit anderen Materialien.

Natürlich steht der Kurs auch neuen Teilnehmern offen, die einige Grundkenntnisse in Englisch haben und diese schrittweise erweitern, festigen und vertiefen wollen. Für Interessenten, die über bessere Grundkenntnisse verfügen und diese in der Praxis (redend und zuhörend) festigen wollen, steht ein Gesprächskreis zur Verfügung: siehe folgende Ankündigung.

Im Zweifelsfall kann man sich vorher von mir oder Daniela Ludwig (telefonisch) beraten lassen.

Meine Kontaktadressen sind:



06257-83500 bzw. [modrow-weimann@t-online.de](mailto:modrow-weimann@t-online.de)

Termin: dienstags 9:00 - 10:30 Uhr  
7 mal ab 23. April 2013

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 37 €  
Nichtmitglieder 53 €

Kursleiterin: Margret Modrow-Weimann

## 🌀 "English Conversation"

Für InteressentInnen, die über gewisse Grundkenntnisse des Englischen verfügen bzw. einige Praxis in seiner Anwendung haben und ihre Fertigkeiten redend und zuhörend verbessern und festigen wollen, treffen wir uns einmal im Monat dienstags von 18:15 bis 19:45 Uhr.

Als Themen unserer Gespräche kommt alles in Frage, was die TeilnehmerInnen bewegt und interessiert; gelegentlich wird man das schon im vorangegangenen Treffen vereinbaren. Dabei wird auch der Dienstag festgelegt, an dem das folgende Treffen stattfinden soll. Auf die Schulferien braucht dabei keine Rücksicht genommen zu werden; auf die Frage, wer wann teilnehmen kann, dagegen schon.

Wer weitere Fragen zu dieser kostenlosen Veranstaltung hat, kann diese mit mir telefonisch klären. Meine Kontaktadressen sind



06257-83500 bzw. [modrow-weimann@t-online.de](mailto:modrow-weimann@t-online.de)

Termin: dienstags 18:15 - 19:45 Uhr  
ab 23. April, einmal im Monat

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: keine  
Mitgliedschaft oder Spende erwünscht!

Gesprächsleiter: Klaus Weimann

## ☉ Wohltaten für Rücken und Gelenke

Physiotherapie und/oder Reha sind zu Ende? Sie leiden an chronischen oder immer wieder auftauchenden Rücken- oder Gelenkschmerzen? Dann haben Sie hier die Möglichkeit, aktiv etwas dagegen zu tun.

Mit ruhigen Bewegungen werden Muskeln und Gelenke geschmeidig und beweglich. Wahrnehmungsübungen helfen, ein Gefühl für die Aufrichtung zu entwickeln. Dehnung und Kräftigung aktivieren und stabilisieren den Rücken und die Gelenke. Übungen zu Koordination und Gleichgewicht helfen, mit beiden Beinen fester im Leben zu stehen. Spannungen werden gelöst, Schmerzen gelindert. Informationen zu einem rücken- und gelenkfreundlichen Alltag helfen, etwas rücksichtsvoller mit sich selbst umzugehen.

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

Termin:                    mittwochs 10:15 - 11:15 Uhr  
10 mal ab 10. April 2013

Ort:                        evang. Gemeindehaus

Kosten:                 Mitglieder            25 €  
Nichtmitglieder    35 €

Kursleiterin:         Daniela Ludwig

## ☉ Wohltaten für den Rücken

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:** montags 19:30 - 20:30 Uhr  
12 mal ab 08. April 2013

**Ort:** Bürgerhalle  
**Kosten:** Mitglieder 30 €  
Nichtmitglieder 42 €

**Termin:** mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr  
10 mal ab 10. April 2013

**Ort:** evang. Gemeindehaus  
**Kosten:** Mitglieder 25 €  
Nichtmitglieder 35 €

**Termin:** donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr  
10 mal ab 11. Januar 2013

**Ort:** Bürgerhalle  
**Kosten:** Mitglieder 25 €  
Nichtmitglieder 35 €

**Kursleiterin:** Daniela Ludwig

## ☉ "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.**

**Termin:** dienstags 09:00 - 10:30 Uhr  
13 mal ab 09. April 2013

**Kosten:** Mitglieder 49 €  
Nichtmitglieder 65 €

**Termin:** donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr  
10 mal ab 11. April 2013

**Kosten:** Mitglieder 38 €  
Nichtmitglieder 53 €

**Ort:** Bürgerhalle

**Kursleiterin:** Daniela Ludwig

## 🌀 Qigong

Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird meist mit "Energiearbeit" übersetzt. Die einfachen, langsam und sanft ausgeführten Übungen verbinden Meditation, Bewegung und Entspannung.

Die Übungen aus dem Qigong regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem, dehnen und kräftigen den Körper, lösen Spannungen, machen Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Beim Üben werden unsere körperlich-seelischen Kräfte aktiviert und ausgeglichen, unsere Energie kommt in Fluss und wir gehen erfrischt in den Alltag.

Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen.  
Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Nähere Informationen und Anmeldung unter:



06257-9699058 bzw. [bib-qigong@web.de](mailto:bib-qigong@web.de)

**Termin 1:** mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr  
12 mal ab 10. April 2013

**Kosten:** Mitglieder 42 €  
Nichtmitglieder 60 €

**Ort:** evang. Gemeindehaus

**Kursleiterin:** Vera Müller

**Termin 2:** freitags 17:30 - 18:30 Uhr  
10 mal ab 12. April 2013

**Kosten:** Mitglieder 35 €  
Nichtmitglieder 50 €

**Ort:** evang. Gemeindehaus

**Kursleiterinnen:** Jutta Möller und Vera Müller



## 🌀 "Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong"

Die "15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong" sind harmonische, symmetrische Übungen aus dem medizinischen Qigong (Yangsheng), die den ganzen Körper ansprechen, Selbstheilungskräfte aktivieren und die Energien ausgleichen. Man erreicht die innere Ruhe durch die Bewegung. Die schönen bildhaften Namen inspirieren dabei die Vorstellungskraft und fördern Konzentration und Entspannung.

Die beiden Kurse können separat und ohne Vorkenntnisse belegt werden. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

**Teil 1:** Samstag 20. oder 27. April 2013  
14:00-17:00 Uhr

Kosten: Mitglieder 11 €  
Nichtmitglieder 15 €

Verbindliche Anmeldung möglich bis 14. April 2013

**Teil 2:** Samstag 25. Mai oder 29. Juni 2013  
14:00-17:00 Uhr

Kosten: Mitglieder 11 €  
Nichtmitglieder 15 €

Verbindliche Anmeldung möglich bis 16. Juni 2013

Ort: evang. Gemeindehaus  
Kursleitung: Vera Müller

Nähere Informationen und Anmeldung unter:



06257-9699058 bzw. [bib-qigong@web.de](mailto:bib-qigong@web.de)

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## 🌀 Irish Step Dancing

Der Kurs richtet sich an alle, die von der mitreißenden Musik, den fliegenden Beinen und den rasanten Rhythmen irischer Tanzshows begeistert sind. In diesem Kurs werden Basistechniken und -schritte im Softshoe-, Hardshoe- und Céilí-Dancing (traditionelle irische Gruppentänze) erlernt und in einfachen aber schon vorzeigbaren, traditionellen Choreographien vertieft.

### Softshoe-Dancing:

Eine Tanzform, bei der nicht nur Schritte, sondern auch Fußbewegungen auf der Stelle in zahlreichen Kombinationen verwendet werden.

### Hardshoe-Dancing:

Steps und Shuffles werden dazu benutzt, den Rhythmus und die Beats in der Musik zu untermalen und um Stimmungen und Gefühle wiederzugeben - eine Art Zwiegespräch mit der Musik.

### Céilí-Dancing (findet je nach Teilnehmerzahl statt, oder es gibt einen extra Termin):

Gemeinschaftstänze, Figurentänze - auch als „Long Dances“ bezeichnet, Bewegung, Spaß und Musikalität in der Gruppe.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, etwas zu Trinken

### Schuhwerk:

Softshoe-Dancing - für den Anfang reichen Turn-Schlappchen oder Dance-Sneakers mit flexibler Sohle; bitte keine festen Turnschuhe!

Hardshoe-Dancing - Dance-Sneakers oder Hallensportschuhe (Step-Dancing)

Für den Anfängerkurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Wichtig ist die Freude an tänzerischer Bewegung zu traditionellen irischen Musikstücken und ein wenig Taktgefühl!

### Termin:

mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr für leicht Fortgeschrittene  
20:00 - 21:00 Uhr für Anfänger  
je 12 mal ab 10. April 2013

**Ort:** JUZ (Jugendzentrum Ober-Beerbach) neben der Bürgerhalle

**Kosten pro Kurs:** Mitglieder 30 €  
Nichtmitglieder 42 €

**Kursleiterin:** Antje Schön  
[antje@mcgibbie.de](mailto:antje@mcgibbie.de)

## 🌀 Walking-Treffs

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.

Es wird meist mit Stöcken gewalkt.

Nordic Walking ist aber keine Voraussetzung für das Mitmachen. Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!

**Termin:** montags 18:00 Uhr  
**Treffpunkt:** siehe [www.nw-u-skiken.de](http://www.nw-u-skiken.de)  
mit Peter Plößer ☎ 83894

**Termin:** dienstags 15:00 - 16:00 Uhr  
**Treffpunkt:** vor der Bürgerhalle  
mit Daniela Ludwig ☎ 86744  
Neueinsteiger bitte anmelden!

**Termin:** donnerstags 18:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Hof Grünau  
mit Peter Plößer ☎ 83894

**Kosten:** keine



# 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 **19:00 Uhr** an der Bürgerhalle  
mit Bernd Morauf (L9)  
Teilnahme bitte per mail ankündigen:  
[morauf@gmx.de](mailto:morauf@gmx.de)

freitags **17:00 Uhr** Am Kuchenpfad 9, Jugenheim  
mit Daniela Ackermann (L7)  
☎ 944144, bitte anmelden!

Dauer: jeweils ca. 1 Stunde

Kosten: keine

## 🌀 Badminton-Treffs

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 19:00 - 21:00 Uhr

**Betreuer:** Sabine und Udo Schwab

**Termin:** dienstags 21:00 Uhr

**Betreuerin:** Bettina Pédurand

**Ort :** Bürgerhalle

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

## 🌀 Offener Tanztreff

In Ober-Beerbach wird montags immer gerne getanzt!

Es finden unregelmäßig **freie Tanztreffs** statt.  
Bei Interesse einfach nachfragen!

Tanzwillige wenden sich an

[Antje64342@googlemail.com](mailto:Antje64342@googlemail.com)

oder 📞 81602,

um Genaueres zu erfahren.



Termin: montags 20:30 Uhr

Ort: Bürgerhalle

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

Betreuerin: Antje Lauer-Loch

## 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."



Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Referentin beim Deutschen Turnerbund und beim Hess. Behinderten- und Rehasportverband, Rehasportlizenzen für Innere Medizin, Neurologie und Orthopädie, Buteyko-Atemtrainerin

Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel. 06257-86744

mail: [atemundbewegung@gmx.de](mailto:atemundbewegung@gmx.de)

homepage: [www.atmung-und-bewegung.de](http://www.atmung-und-bewegung.de)

### ☉ Margret Modrow-Weimann und Klaus Weimann

"Wir sind beide im Ruhestand; Margret war vorher Lehrerin für Englisch (sowie Französisch und Kunst) u.a. in der Erwachsenenbildung, Klaus hat beruflich mit englischer Sprachwissenschaft zu tun gehabt und übersetzt seit elf Jahren Jugendbücher aus dem Englischen. Wir leben über 20 Jahre in Ober-Beerbach."



Ober-Beerbach

Im Klingen 12

Tel. 06257-83500

mail: [modrow-weimann@t-online.de](mailto:modrow-weimann@t-online.de)

## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### 🌀 Teddy McGibbie

"Seit vielen Jahren schon bin ich als Folk-Musiker u.a. mit den "McGibbies" in der Region unterwegs. Seit 2010 schreibe und singe ich lustige Kinderlieder. Ich sehe die Begeisterung der Kinder, wenn sie mich mit meinen Percussion-Instrumenten begleiten können. Mit dieser Rhythmusschule möchte ich Kinder an die verschiedenen Rhythmen der Musik heranzuführen. Das Konzept für meine Rhythmusschule erhielt ich von Barbara Burgis-Dittmer, u.a. Kunsterzieherin, Diplom-Kunsttherapeutin und Geigerin bei den "McGibbies" und den "Hallanshakers"."



Steigerts  
Steinreihe 18  
Tel. 0152-29477623  
mail: [teddy@mcgibbie.de](mailto:teddy@mcgibbie.de)  
homepage: [www.mcgibbie.de](http://www.mcgibbie.de)

### 🌀 Vera Müller / Jutta Möller

"Für uns ist Qigong inzwischen mehr als ein langjähriges Hobby geworden - es ist ein fester Bestandteil unseres Alltags: Ausgleich und Energietankstelle zugleich. Seit unserer Ausbildung zur Kursleiterin der Deutschen Qigong Gesellschaft unterrichten wir unsere Lieblingsübungen in Ober-Beerbach und freuen uns über unsere teilweise schon langjährigen und vielen neuen KursteilnehmerInnen. Wir besuchen auch selbst immer wieder Kurse bei verschiedenen Lehrern, die uns auf unserem Weg weiterbringen, und sind immer wieder begeistert von der Wirkung und der Vielfalt der Qigong-Übungen. Viel Freude bereitet uns auch jedes Jahr die beliebte Sommeraktion 'Qigong im Park' in Darmstadt."



Vera Müller (links)  
Ober-Beerbach  
Im Berggarten 30  
Tel. 06257-9699058

Jutta Möller (rechts)  
Malchen  
Bleichweg 2  
Tel. 06151-594597

mail: [bib-qigong@web.de](mailto:bib-qigong@web.de)



## UNSERE KURSLEITERINNEN + REFERENTINNEN

### ☉ Bettina Pédurand

"Sport gehört einfach in einen Alltag hinein; nichts tut Körper und Geist besser als frische Luft und Bewegung hier in der schönen "Ober-Beerbacher Bergwelt". Dies verbinde 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, weshalb ich ihn gerne weiterführe."



Ober-Beerbach

Ernsthöfer Str. 15 G

Tel. 06257-86147

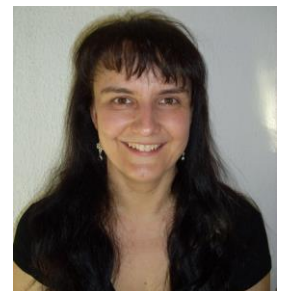
mail: [bettina.pedurand@arcormail.de](mailto:bettina.pedurand@arcormail.de)

### ☉ Antje Schön

"Da mir als Folk-Musikerin bei der Folkband "The McGibbies" auch fürchterlich die Füßchen kribbelten, wenn ich die mitreißenden "Irish Tunes" hörte, konnte ich es nicht lassen, mich auch tänzerisch zu dieser Musik zu bewegen.

So fing ich im Oktober 2000 mit Scottish Country and Highland Dancing an, beim ESOC Folk Music and Dancing Club in Darmstadt. Ab April 2001 startete ich mit irischem Soft- und Hardshoe-Dancing in Wiesbaden unter Natalie Westerdales Fittichen - eine der gefragtesten Irish Dance-Dozentinnen Deutschlands. Hier tanzte ich bis Oktober 2004. Dabei nahm ich 2003 an der Deutschen Meisterschaft in Leimen teil und außerdem an verschiedenen öffentlichen Auftritten.

Nach einer dreijährigen Babypause absolvierte ich im November 2008 meinen Irish Dance Instructor in Wiesbaden über die Irish (Inter-)National Folk Company, Rathfarnham, Dublin. Nun möchte ich gerne allen Irish-Tanzbegeisterten meine Erfahrungen weitervermitteln!"



Steigerts

Steinreihe 18

Tel. 0152-29477623

mail: [antje@mcgibbie.de](mailto:antje@mcgibbie.de)

homepage: [www.mcgibbie.de](http://www.mcgibbie.de)

## UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

### ☉ **Sabine und Udo Schwab** (mitte und rechts)

"Montagabend ist Badminton bei den Schwabs Programm. Lange Zeit haben wir am Dienstag gespielt und viel Spaß gehabt. Als sich die Möglichkeit ergeben hat, einen zusätzlichen und zeitlich etwas früheren Termin anzubieten, haben wir gerne die Betreuung übernommen."



Steigerts  
Steinreihe 14  
Tel. 06257-85793  
mail: [SabSchwab@aol.com](mailto:SabSchwab@aol.com)



**Aus unseren Kursen:  
Zirkeltraining in der Bürgerhalle  
Foto: Renate Koch**

## INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN:

Nähere Informationen zu den einzelnen Angeboten geben Ihnen/Euch gerne die jeweiligen KursleiterInnen.

**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)

Tel: 06257-86744

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

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

## UNSER VORSTAND:

Yvonne Albe	Außerhalb Ober-Beerbach 12 Steigerts e-mail: <a href="mailto:mail@yvonnealbe.de">mail@yvonnealbe.de</a>	Tel. 937077
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	Neutscher Str. 20a Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:mail@morauf.de">mail@morauf.de</a>	Tel. 85050 Fax 85081
Grete Ruff	Im Berggarten 13 Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:grete.ruff@web.de">grete.ruff@web.de</a>	Tel. 85960
Gerhard H. Wimmer	Leipziger Str. 5 Weinheim e-mail: <a href="mailto:gerhardhwimmer@aol.com">gerhardhwimmer@aol.com</a>	Tel. 0170-7030604

# Kurs - Anmeldung

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

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

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

**Name:** \_\_\_\_\_

**Adresse:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**e-mail:** \_\_\_\_\_

**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 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 Unterzeichnenden jederzeit schriftlich widerrufen werden.

## Jahresbeiträge für die Mitgliedschaft:

- Kind bis zu 5 Jahren kostenfrei
- Kind/Jugendliche(r): 6-17 Jahre € 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.

Konto-Nr. 24 006 085

Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt, BLZ 508 501 50

# BiB - Stundenplan

08. April - 06. Juli 2013

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00		"Move On"; "English for Oldies"	Wohltaten für den Rücken		
10:15			Rücken und Gelenke		
15:00		Walking-Treff			
17:30					Qigong
17:00			Rhythmuschule für Kinder		Lauftreff
18:00	Walking-Treff			Walking-Treff	
18:15		"English Conversation"			
18:30		"Move On"		"Move On"	
19:00	Lauftreff	Badminton	Qigong; Irish Step Dancing II		
19:30	Wohltaten für den Rücken				
20:00			Irish Step Dancing I	Wohltaten für den Rücken	
20:30	Tanztreff				
21:00		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)