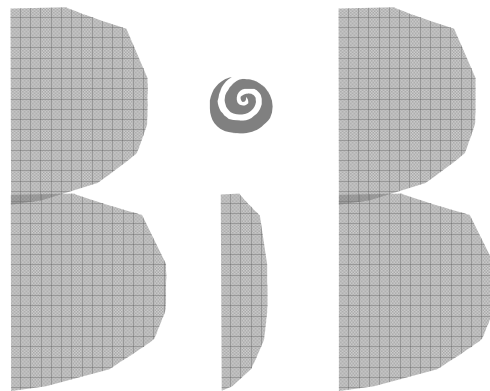


[www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de)

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

**Skigymnastik**  
**Autogenes Training**  
**Hexe Lionella**

**Beerbach in B**



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

Schnupperwoche  
3.-8. November

**Winter 2003**

# Unsere Angebote im Überblick (November-Dezember 2003)

## Kunst und Gestaltung

- |   |                                     |   |
|---|-------------------------------------|---|
| ☉ | Musikalische Früherziehung (Kinder) | 7 |
| ☉ | Nadel und Faden (Kinder)            | 8 |

## BILDUNG

- |   |                                      |    |
|---|--------------------------------------|----|
| ☉ | Englisch für Wiederanfänger          | 9  |
| ☉ | English for our Little Ones (Kinder) | 10 |

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- |   |                                       |    |
|---|---------------------------------------|----|
| ☉ | Wohltaten für den Rücken              | 11 |
| ☉ | Fit durch's Jahr                      | 12 |
| ☉ | Skigymnastik                          | 13 |
| ☉ | Beckenbodentraining                   | 14 |
| ☉ | Autogenes Training                    | 15 |
| ☉ | Walking-Treff                         | 16 |
| ☉ | Lauftreff                             | 17 |
| ☉ | Badminton-Treff                       | 18 |
| ☉ | Mountainbiking                        | 19 |
| ☉ | Abenteuer mit Hexe Lionella (Kinder)  | 20 |
| ☉ | Sport, Spiel, Spannung, Spaß (Kinder) | 21 |
| ☉ | Judo (Kinder)                         | 22 |

# RÜCKBLICK

## 🏆 Goldenes Drachentöter-Schild für BiB

Erster Preis für das BiB-Team beim 8.Lindwurm-Lauf am 14.September in der Mannschaftswertung. Durch eine geschlossene Mannschaftsleistung ist es dem Lauftreff BiB-Team gelungen das Drachentöter-Schild in Gold zu erringen. Mit 10 Teilnehmern sind wir zum Lindwurm-Lauf (10km) angetreten und konnten auch in den Einzelwertungen mit einer Silber- und Bronze-Medaille glänzen.



Udo Bausch vom TV Nieder-Beerbach lobte das Engagement des jungen Vereins bei seiner ersten Teilnahme im Rahmen des 101.Frankenstein-Bergturnfests.



# AUSBLICK

## 🌀 Neue Angebote

### Autogenes Training:

Im Herbst entwickeln wir ganz andere Bedürfnisse als im Sommer: wir ziehen uns mehr ins Haus zurück, machen es uns gemütlich, zünden Kerzen an und trinken wieder Tee. Auch verspüren wir mehr das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung. Deshalb fanden wir es besonders schön, Cornelia Clemens kennengelernt zu haben. Sie leitet seit mehr als 10 Jahren Kurse im Autogenen Training und freut sich schon darauf, auch in Ober-Beerbach Autogenes Training anbieten zu können.

### Nadel und Faden:

Nach der Sommerpause bietet Annelotte Langendorf wieder "Nadel und Faden" an. Was früher ganz selbstverständliche "Arbeitsgeräte" waren, gerät zunehmend in Vergessenheit. Wir finden das ziemlich schade und sind froh, dass Annelotte den Kindern und Jugendlichen zeigen will, dass mit Nadel und Faden richtige Kunstwerke entstehen können.

### English for our Little Ones:

Auch „English for our Little Ones“ meldet sich aus der Sommerpause zurück. Spielerisch und mit allen Sinnen kommen bei Antje Lauer-Loch die Kinder in Kontakt mit der englischen Sprache.

# AUSBLICK

## ☺ Neue Angebote

### Skigymnastik:

Kaum wehen die ersten Herbststürme, denkt man schon an den nächsten Skiurlaub. Und damit dieser auch verletzungsfrei verläuft, ist es wichtig, sich durch gezielte Skigymnastik vorzubereiten. Denn nur durch eine ausreichende Kondition und ein gutes Gleichgewichtsgefühl macht das Skifahren so richtig Spaß. Auch Nicht-Skifahrer können sich mit Skigymnastik über den Winter eine gute konditionelle Grundlage schaffen.

### Abenteuer mit Hexe Lionella:

Hexen üben besonders auf Kinder eine große Faszination aus. Dieses Thema regt Phantasie und Sinne an wie fast kein anderes. Deshalb wollen wir mit den Kindern spielen, toben, basteln und tanzen. Und wer weiß, was uns noch so alles einfällt ...

### Sport - Spiel - Spannung - Spaß:

Da im Herbst/Winter bei der Kinder-Leichtathletik im Christian-Stock-Stadion keine so rechte Freude aufkommt, gibt es im Herbst und Winter stattdessen eine spannende Sport-Spielstunde.

### Mountainbiking / Night-Biking:

Wegen der starken Nachfrage wurde ein zweiter Termin am Sonntag-Vormittag eingeplant. Der Abend-Termin (Night-Biking) bleibt für diejenigen erhalten, die sich auch von der Dunkelheit nicht abschrecken lassen und über eine ausreichende Beleuchtung am Bike verfügen.

## AUSBLICK

### ☉ Kranzbinden am Dienstag 18. November

Im vorweihnachtlichen November binden wir verschiedene Sträucher zu einem Kranz, den wir als Türkranz oder später als Adventskranz nutzen können. Immergrünes wird gestellt. Wer Besonderes verarbeiten möchte, kann es gerne mitbringen.



Termin: 18. November 2003 um 20 Uhr in der Bürgerhalle Raum Rottmannsdorf.

### ☉ Adventsfeier am Samstag 29. November

Wir wollen alle Mitglieder und Kursleiter ganz herzlich zu unserer Adventsfeier am Samstag, den 29. November einladen. Sie findet ab 18 Uhr in der Bürgerhalle statt. Um die Adventszeit feierlich einzuleiten, haben wir uns einen passenden Rahmen ausgedacht: Eine weihnachtliche Zaubershow wird uns in eine andere Welt entführen.



Die Getränke werden wir stellen. Wenn Ihr noch Plätzchen oder Häppchen mitbringen könnt, ist für alles gesorgt. Bitte bringt auch eigene Tassen und Teller mit. Danke

Wir freuen uns auf Euch. Anne, Bernd, Ilse, Udo und Daniela.

# KUNST UND GESTALTUNG

## ☉ **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 kleine 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 kleines Theaterstück mit Liedern und Musik, im Winter ein Krippenspiel.

Termin:            Samstags  
                      10-11 Uhr (erste Gruppe)  
                      11:15-12:15 Uhr (zweite Gruppe)

Ort:                evang. Gemeindehaus

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

Kursleiter:        Mariella Frank-Pieters



# KUNST UND GESTALTUNG

## ☉ Notfallmaßnahmen mit Nadel und Faden

für Buben und Mädchen

Was mache ich, wenn der Knopf abreißt, die Naht an der Hose aufplatzt, der Saum am Kleid abgetreten ist oder, oder, oder?

Ich bin auf Klassenfahrt und keine Mama oder Oma weit und breit! Ich könnte versuchen denn Notfall selbst zu beheben, aber wie?

Dieser Kurs könnte weiterhelfen.... vorerst!  
Schwierigere Aktionen könnten folgen!

Termin:            Mittwochs 16:15-17:15 Uhr  
                      7 mal ab 5.November  
Ort:                Albert-Einstein-Ring 37  
Kosten:            €12 (Mitglieder)  
                      €16 (Nichtmitglieder)  
Kursleiter:        Annelotte Langendorf



## BILDUNG

### ☉ Englisch für Wiederanfänger

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die schon Englisch gelernt haben, aber das Bedürfnis haben, es noch einmal von Grund auf aufzufrischen.

Der Kurs hat den 1. Band des Lehrwerks „Network“ durchgearbeitet und startet jetzt mit „Network 2“. Newcomer mit Grundkenntnissen und Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Termin:     Dienstags 18:45-20:15 Uhr  
              7 mal ab 4. November

Ort:         evang. Gemeindehaus

Kosten:     €28 (Mitglieder)  
              €39 (Nichtmitglieder)

Lehrwerk:  Network 2 New Edition ab Unit 4  
              Langenscheidt-Verlag

Kursleiter: Christel Korn

## BILDUNG

### ☉ English for our Little Ones \*\*\*NEU\*\*\*

für Kinder von 5-8 Jahren

Kinder zwischen 5 und 8 Jahren haben eine besondere Fähigkeit, sich Sprachen anzueignen. Deshalb wird ihnen mit diesem Kurs die Möglichkeit geboten, den engeren Kontakt zur englischen Sprache herzustellen. Spielend, singend und bastelnd werden erste Begriffe und Redewendungen vermittelt und der Grundstock für ein besseres Sprachgefühl gelegt.

Termin: Mittwochs 15:30-16:30 Uhr

7 mal ab 5. November

Ort: Bürgerhalle

Raum Rottmannsdorf

Kosten: €20 (Mitglieder)

€28 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Antje Lauer-Loch

# 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  
7 mal ab 5. November

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €16 (Mitglieder)  
€23 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Daniela Ludwig



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Fit durch's Jahr

Das Allround-Programm für alle, die abwechslungsreich Bauch, Beine, Po und den Rücken trainieren wollen. Die Übungen werden je nach „Leistungsstärke“ variiert, so dass Anfänger ebenso mitmachen können wie besser Trainierte. Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren wir in einem abwechslungsreichen Programm - mal mit, mal ohne Handgeräte. Schwerpunkte ergeben sich aus den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen.

Termin:       Dienstags 9 - 10:30 Uhr  
               7 mal ab 4. November

Ort:            Bürgerhalle

Kosten:       €21 (Mitglieder)  
               €30 (Nichtmitglieder)

Kursleiter:   Daniela Ludwig



## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

### ☉ Skigymnastik - Fit in den Winter \*\*\*NEU\*\*\*

Sicheres Skifahren verlangt einige Fähigkeiten, die heute bei alltäglicher Beanspruchung nicht ausreichend trainiert werden. Eine gezielte Skigymnastik soll helfen, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination soweit zu verbessern, dass Überlastungen und Verletzungen beim Skifahren vermieden werden. Aber auch Nicht-Skifahrer können davon profitieren: schließlich gelingt einem auch der Alltag leichter, wenn man sich fit und dynamisch fühlt! Und sich in der Gruppe auf den Winter vorzubereiten macht einfach mehr Spaß

Ziel der Skigymnastik ist:

- Muskeln und Gelenke werden auf die ungewohnte Belastung des Skifahrens vorbereitet
- Verbesserung der Kondition
- Verbesserung des Gleichgewichts: das Gleichgewicht zu halten und auf überraschende Situationen angemessen zu reagieren gehört zu den Basisfähigkeiten beim Skilauf

Termin: Donnerstags 18 - 19 Uhr

7 mal ab 6. November

Ort: Bürgerhalle

Kosten: €16 (Mitglieder)

€23 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Dani Ludwig

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Beckenbodentraining

Wir wollen den Beckenboden - vielen eine recht unbekanntes Körperregion - mit kleinen, leicht anwendbaren Übungen erspüren, kräftigen und entspannen. Dabei spielt der Atem eine besondere Rolle. Ein starker Beckenboden kann vielen gesundheitlichen Problemen vorbeugen oder sie lindern, z.B.

Senkungsbeschwerden und Inkontinenzproblemen. Zudem wirken Becken und Beckenboden daran mit, mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen, den Rücken zu stärken, den Kopf frei zu tragen und die eigene Persönlichkeit überzeugend auszudrücken.

Termin: Mittwochs 10:15-11:15 Uhr

7 mal ab 5. November

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €16 (Mitglieder)

€23 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Daniela Ludwig

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Autogenes Training \*\*\*NEU\*\*\*

Das autogene Training führt zu Entspannung, zu körperlicher und seelischer Gelöstheit, zu Widerstandskraft, Gesundheit und Lebensfreude. Bei regelmäßigem Üben machen sich schnell Erfolge spürbar:

- die Konzentration wird besser
- die Leistungskraft steigt
- die Nervosität lässt nach
- psychosomatische Erkrankungen werden gemildert
- die Lebensfreude steigt

Die Krankenkassen erstatten in der Regel 80% der Kursgebühren.

Termin 1: Samstag, den 29. November 10-16 Uhr  
Sonntag, den 30. November 10-16 Uhr  
(bitte Vesper mitbringen)

Ort: Mühlfeld 10, Ober-Bärbacher Schule

Termin 2: Mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr  
7 mal ab 5. November

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: €60 (Mitglieder)  
€70 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Cornelia Clemens

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## Walking-Treff mit Nordic-Walking

Die oft unterschätzte Ausdauersportart, bei der man ohne große Anstrengungen fit und gesund bleiben bzw. werden kann. Sie führt zum Abbau körpereigener Fett-Depots und trotz der geringen Intensität zu einer gesunden Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems. Wer frische Luft liebt, kommt hier ebenfalls auf seine Kosten.

Termine: Dienstags 15 - 16 Uhr

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Kursleiter: Daniela Ludwig





# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Lauftreff

Der lockere Treff für Leute, die abends nichts besseres zu tun haben, als gemeinsam durch den Wald zu joggen und sich dabei zu unterhalten. Wir laufen auf landschaftlich reizvollen Rundstrecken durch den Naturpark Odenwald. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise zu den Sehenswürdigkeiten der Ober-Beerbacher Umgebung:

Termine:       Montags 18:30 - 19:30 Uhr  
                   mit Betreuer Bernd Morauf  
                   Freitags 9 - 10 Uhr  
                   mit Betreuerin Dani Ackermann  
                   (bitte telefonisch bei Dani anmelden)

Treffpunkt: vor der Bürgerhalle

Kosten:       keine

<b>Strecke</b>	<b>Länge</b>	<b>Höhenmeter</b>	<b>Anspruch</b>
Steigerts	8000 m	190	●●●○○
Lindwurm	8100 m	170	●●○○○
Tannenberg	7660 m	135	●●○○○
	8900 m	195	●●●●●
Bieberwoog/Altes Schloss	7100 m	200	●●●●○
Neutscher Irr	9300 m	220	●●●○○
Schlösschen	9300 m	170	●●○○○

Alle Strecken sind ausführlich im Internet beschrieben.

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Badminton-Treff

für Anfänger und Hobbyspieler.

Wie bereits von Lauf- und Walking-Treff bekannt gibt es nun auch für alle die Möglichkeit an einem Badminton-Treff teilzunehmen. Jeder der schon einmal „Federball“ zu Hause, mit den Kindern oder Freunden gespielt hat, kann diese tolle Ballsportart unter richtigen Bedingungen in der Bürgerhalle ausprobieren.

Ob jung oder alt, ob miteinander oder gegeneinander, im Einzel oder im Doppel -

Badminton ist der Freizeitsport für jedermann.

Der relativ leichte Schläger und die richtige Wahl des Balles garantieren Spaß und Erfolg.

Mitzubringen sind sportliche Kleidung, abriebfeste Schuhe und gute Laune.

Rackets und Bälle werden in begrenzter Anzahl zur Verfügung gestellt.

Termin:       Dienstags um 20 Uhr,

Ort:            Bürgerhalle

Kosten:       keine

Betreuerin: Babs Grimminger

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Mountainbiking / Night-Biking

Nachdem sich der Lauftreff inzwischen in Ober-Beerbach etabliert hat, starten wir mit dem monatlichen **Bike-Treff** den nächsten Ausflug in die Odenwälder Natur.



Während der 2-stündigen Tour werden wir ordentlich

Höhenmeter vernichten. Übertriebenes Hightechmaterial ist zwar unnötig, doch aufgrund der benutzten Wege sollten schon "echte" Mountainbikes gefahren werden.

Bei uns steht der Spaß im Vordergrund und nicht die asketische Trainingstour. Wir fahren zusammen los und kommen auch zusammen wieder an.

"Also immer schön die Kette stramm halten."

Termin: jeden 2. Mittwoch im Monat um 18 Uhr  
(12.11. / 10.12.) mit Beleuchtung !!!  
jeden 2. Sonntag im Monat um 10 Uhr  
(9.11. / 14.12.)

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Betreuer: Bernd Morauf

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

### ☉ Abenteuer mit Hexe Lionella \*\*\*NEU\*\*\*

für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Wer Lust auf ein hexisches Abenteuer hat, kommt mit auf die Reise in die verhexte Welt der mutigen Lionella. Deshalb möchten wir mit euch gemeinsam entspannen, tanzen, spielen, basteln, Hexennahrung zu uns nehmen. Und, vor allem das tun, was die mutige Hexe Lionella eben alles so anstellt. Mit Elementen aus Aerobic, Entspannung, Aufwärmspielen, kooperativen Spielen und kreativem Basteln wollen wir diesen Tag mit euch gemeinsam genießen und euch in eine andere Welt entführen. Neugierig? Dann lasst euch verhexen.



Termin: Donnerstags 15-16 Uhr  
6 mal ab 6. November  
Ort: Bürgerhalle  
Kosten: €14 (Mitglieder)  
€20 (Nichtmitglieder)  
Kursleiter: Daniela Ludwig

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Sport, Spiel, Spannung, Spaß **\*\*\*NEU\*\*\***

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  
                  ab 7. November

Ort:            Bürgerhalle

Kosten:       keine

Kursleiter:   Daniela Ludwig

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## ☉ Judo für Kinder

für Kinder von 7-13 Jahren

Judo ist ein idealer Sport für Kinder. Der ganze Körper wird „durchbewegt“. Vor allem Ausdauer, Koordination und Körperwahrnehmung werden geschult. Zudem lernen sie den Trainingspartner zu achten, so dass soziale Verhaltensweisen „spannend“ vermittelt werden.

Ein Kampfsport, bei dem Kinder ihre Kräfte messen und Fairness üben können.

Einstieg für Anfänger und Fortgeschrittene ist jederzeit möglich.

Termin:        Mittwochs 17-18:30 Uhr (7-9 Jahre)  
                  Mittwochs 18:30-20 Uhr (10-13 J.)

Ort:            Bürgerhalle

Kosten:        €13 (Mitglieder) monatlich

Kursleiter:    Tilo Balzer + Christian Gunkel



## 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.

Gelegentlich begleite ich das Programm einiger Märchenerzählerinnen auf meiner Harfe."

Alsbach-Hähnlein  
Tel. 06257/7325  
mail: [jojonaja@gmx.net](mailto:jojonaja@gmx.net)



## UNSERE KURSLEITER

### ☉ **Ilse Schneider**

"Als Kunsterzieherin bin ich malerisch wie bildhauerisch tätig und möchte zur Bewegung auch noch die Farbe und die Form ins Ober-Beerbacher Leben bringen. In und mit Farben zu leben ist ein Urbedürfnis des Menschen. Zu gestalten und schöpferisch tätig zu sein regt an, erfreut und macht zufrieden. Es entsteht etwas ganz Eigenes."

Ober-Beerbach  
Erbacher Str. 1  
Tel. 06257/5792





## UNSERE KURSLEITER

### ☉ Daniela Ludwig

Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation,  
Zusatzqualifikationen in Elementarem Tanz und  
Entspannungstechniken (Autogenes Training,  
Funktionelle Entspannung).

"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."

Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel. 06257/86744

mail: <mailto:dani-ralf.ludwig@t-online.de>



## UNSERE KURSLEITER

### ☉ 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

### ☉ Tilo Balzer

"Frei und schöpferisch sollte die Kampfkunst sein, nehme das nützliche an und entwickle es weiter", das ist mein Motto und dafür lebe ich auch. Judo ist alles für mich, es ist mehr für mich als nur ein Sport, es ist eine Philosophie in der auch die japanische Kultur für mich eine große Rolle spielt. Aber mehr noch als den Sport auszuüben, macht es mir Spaß ihn anderen beizubringen und meine Erfahrung und Wissen weiter zu geben. Ich betreibe Judo seit ich 10 bin, habe den 2. DAN und habe mit der Zeit meine Kampfrichter-, Prüfer- und Trainerlizenz gemacht.

Pfungstadt  
Berliner Straße 54  
Tel. 06157/974693  
mail: [cobra-one@t-online.de](mailto:cobra-one@t-online.de)



### ☉ Christian Gunkel

"Ich mache seit knapp 12 Jahren Judo und bin seit ca. 2 Jahren Trainer. Und lege im Winter 2003 die Prüfung zum 1.Kyu ab."

Egerländer Str. 14a  
64319 Pfungstadt  
mail: [CTonkmaster@aol.com](mailto:CTonkmaster@aol.com)



## UNSERE KURSLEITER

### ☉ **Cornelia Clemens**

"Es ist für mich eine wunderschöne Arbeit Menschen an ihre inneren Quellen begleiten zu dürfen.

Seit mehr als 10 Jahren leite ich Kurse für Autogenes Training in Zusammenarbeit mit Krankenkassen."

Cornelia Clemens ist Kursleiterin für Autogenes Training, Dipl. Mentaltrainerin, Gestalttherapeutin und Managementtrainerin

Frankenhausen

Hof Im Bieberwoog 1

06167/913052

mail: [cornelia.clemens@heidelberg.com](mailto:cornelia.clemens@heidelberg.com)



*„Ich bin es wert, eine Pause bei dem einzulegen, was ich für andere tue, um mich in jenen inneren Raum meines Seins zurückzuziehen, um dort Ruhe, Klarheit und Kraft zu schöpfen“* - Es ist der Glaube an den eigenen Wert -

### ☉ **Antje Lauer-Loch**

"Durch die Mitarbeit bei einer Spielsprachenschule und dem Spaß an fremden Sprachen entstand der Gedanke, auch unseren Kleinen einen spielerischen Zugang zum Englischen vor Ort anzubieten."

Ober-Beerbach

Otto-Hahn-Str. 8

Tel. 06257/81602

mail: [mailto:antje64342@aol.com](mailto:mailto:antje64342@aol.com)

## UNSERE KURSLEITER

### ☉ **Babs Grimminger**

"Letztes Jahr kam ich durch Zufall zu BiB und fand die Idee auf dem Dorf ein breitgefächertes Programm für jedermann anzubieten sehr gut. Gerne wollte ich auch etwas dazu beitragen und so kamen wir auf Badminton. Ich sehe es als ideale Hallenbewegung. Es macht Spaß mit mehreren, auch zu zweit, groß oder klein und man muss nicht unbedingt besonders gut sein. Einfach eine Art Sport, die man als Kind gerne spielte."

Neutsch

Neutsch 91A

Tel. 06167/913763

mail: [u\\_grimminger@hotmail.com](mailto:u_grimminger@hotmail.com)



### ☉ **Christel Korn**

"Es ist schön, dass Englisch in Ober-Beerbach Einzug gehalten hat und ich würde mich freuen, wenn sich auch Fortgeschrittene zu einem Wiedereinstieg auf den Weg machen würden."

Christel Korn ist Lehrerin für die Sekundarstufe II

Seeheim

Beethovenring 34

Tel. 06257/82713

mail: [michael.k.e.korn@t-online.de](mailto:michael.k.e.korn@t-online.de)



## UNSERE KURSLEITER

### ☉ **Annelotte Langendorf**

"Das Arbeiten mit Nadel und Faden hat mich von Kindheit an fasziniert. Nach einer Ausbildung in vielen textilen Grundtechniken (Sticken, Weben, Spinnen, Nähen, Färben u.a.) führte das zum Beruf der textilen Kunsthandwerkerin d.h. Umsetzen von Entwürfen zeitgenössischer Künstler in textiles Material."

Ober-Beerbach

Albert-Einstein-Ring 37

Tel. 06257/81578

mail: [annelotte.langendorf@t-online.de](mailto:annelotte.langendorf@t-online.de)

### ☉ **Dani Ackermann**

" Obwohl ich in Jugenheim wohne, komme ich immer gerne zum Laufen, Schwimmen oder Radeln nach Oberbeerbach bzw. Neutsch und Steigerts. Es wäre schön, wenn sich unsere Gruppe vergrößern würde, denn gemeinsam macht Laufen einfach mehr Spaß. Zudem fällt es mit einem festen Termin in der Woche leichter, auch ´mal bei unfreundlichem Wetter zu starten und hinterher sind wir uns immer einig, dass die Bewegung an der frischen Luft richtig gut getan hat."

Jugenheim

Am Kuchenpfad 4

Tel. 06257/944144

mail: [ackermannDJ@aol.com](mailto:ackermannDJ@aol.com)



## 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:

Anne Hahn	Im Berggarten 14a Ober-Beerbach	Tel. 962273/74 Fax 962275 e-mail: <a href="mailto:isasmom2002@yahoo.de">isasmom2002@yahoo.de</a>
-----------	------------------------------------	--

Daniela Ludwig	Im Berggarten 7 Ober-Beerbach	Tel. 86744 Fax 86744 e-mail: <a href="mailto:dani-ralf.ludwig@t-online.de">dani-ralf.ludwig@t-online.de</a>
----------------	----------------------------------	---

Bernd Morauf	Im Berggarten 17a Ober-Beerbach	Tel. 85050 Fax 85081 e-mail: <a href="mailto:mail@morauf.de">mail@morauf.de</a>
--------------	------------------------------------	---

Ilse Schneider	Erbacher Str. 1 Ober-Beerbach	Tel. 5792 Fax 5792
----------------	----------------------------------	-----------------------

Udo Schwab	Steinreihe 14 Steigerts	Tel. 85793 e-mail: <a href="mailto:mailto:udoschwab@aol.com">mailto:udoschwab@aol.com</a>
------------	----------------------------	--





## 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/e-mail: \_\_\_\_\_

Zahlungsweise: Überweisung  Lastschrift

Ich ermächtige zum Einzug der Kursgebühr mittels Lastschrift von meinem Konto Nr. \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_ bei \_\_\_\_\_ Kontoinhaber/in: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum      Unterschrift

## Anmeldung

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

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

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

Mein Name: \_\_\_\_\_

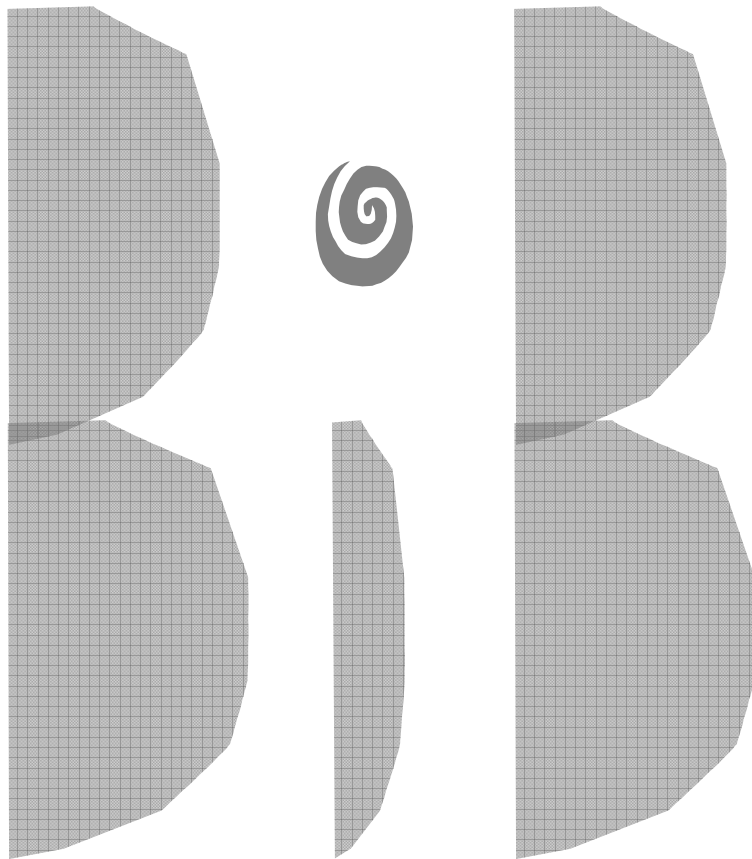
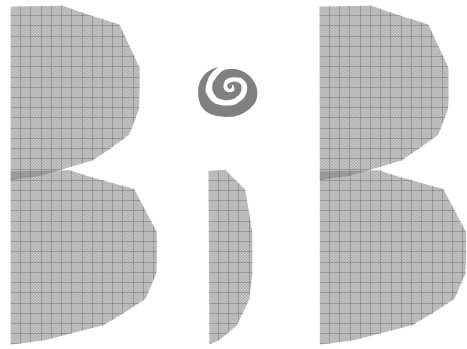
Meine Adresse: \_\_\_\_\_

Tel./Fax/e-mail: \_\_\_\_\_

Zahlungsweise: Überweisung  Lastschrift

\_\_\_\_\_  
Ich ermächtige zum Einzug der Kursgebühr mittels Lastschrift von meinem Konto Nr. \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_ bei \_\_\_\_\_ Kontoinhaber/in: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum      Unterschrift



# 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>
9:00		Fit durch's Jahr	Wohltaten für den Rücken		Lauf-treff	
10:00						Musikalische Früherziehung
10:15			Beckenboden-Training			
11:15						Musikalische Früherziehung
15:00		Walking		Hexe Lionella	Sport	
15:30			Englisch (Kids)			
16:15			Nadel und Faden			
17:00			Judo (7-9)			
18:00			Mountain-biking	Ski-gymnastik		
18:30	Lauf-treff		Judo (10-13)			
18:45		Englisch				
19:30				Autogenes Training		
20:00		Badminton				





Pioniergeist  
schafft klare  
Kommunikation



Flüssigkristalle ... heißen die raffinierten Substanzen in Displays.  
Merck ist Pionier und weltweit Marktführer bei  
dieser intelligenten Chemie. Mehr erfahren Sie unter... [www.merck.de](http://www.merck.de)