

NEU:

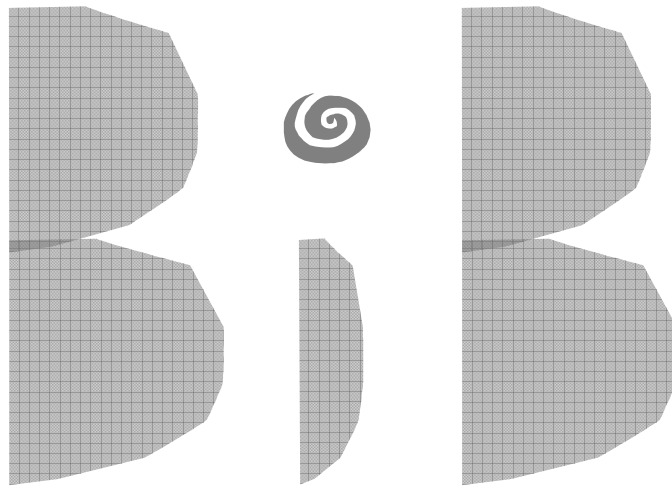
Rehasport: Hüftsport,
Osteoporose, Diabetes, Ausdauersport

Chancen des Älterwerdens

6. Beerbach-Triathlon 2008

Beerbach in B

**e
w
e
g
u
n
g**



Sommer 2008



Unsere Angebote im Überblick

07. April - 20. Juni 2008

MUSISCHES

- ☉ Musikalische Früherziehung 16

BILDUNG

- ☉ Frankreich so nah 17

GESELLSCHAFTLICHES

- ☉ Chancen des Älterwerdens 18

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- ☉ Wohltaten für den Rücken 19
- ☉ Move On 20
- ☉ Wirbelsäulengymnastik / Pilates 21
- ☉ Funktionsgymnastik im Zirkel 22
- ☉ Nordic-Walking in the morning 23
- ☉ Nordic-Walking: Anfängerkurs 24
- ☉ Nordic-Walking: Fortgeschrittenenkurs 25
- ☉ Nordic-Walking: längere Touren 26
- ☉ Nordic 4x4-Kurs 27

☉	Walking-Treffs	28/29
☉	Lauf-Treffs	30
☉	Badminton-Treff für Erwachsene	31
☉	Offener Tanztreff	32

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

☉	Kids in action (Psychomotorik, 3 - 5 Jahre)	33
☉	Bewegungsförderung (5 - 9 Jahre)	34
☉	Waldkinder (5 - 7 Jahre)	35
☉	Leichtathletik für Kinder (ab 8 Jahre)	36
☉	Badminton für Jugendliche	37

REHASPORT

☉	Hüftsportgruppe	38
☉	Bewegung und Sport bei Osteoporose	39
☉	Bewegung und Sport bei Diabetes	40
☉	Einführung in das Ausdauertraining	41

RÜCKBLICK

☺ Skifreizeit

Manchmal ist das Leben doch gerecht: als Ausgleich für das „Wasserskifahren“ der letzten 2 Jahre wurden wir diesmal mit einem absoluten Prachtwetter belohnt. Zwei Tage strahlendblauer Himmel bei erstaunlich viel Schnee, da schlug nicht nur das Herz der Skifahrer, sondern auch unserer Wanderer höher. Alle umliegenden Skigebiete wurden genutzt, die Snowboarderinnen vergnügten sich im Fun Park am Fellhorn, während die Oldies und Kinder die ruhige familiäre Atmosphäre am Wallmendinger Horn und Ifen genossen.



In diesem Jahr hatten wir auch wieder einen Platz in unserem „Lieblingshaus“ ergattert. Die gemütliche Atmosphäre und die liebevolle Versorgung durch den Wirt trugen dazu bei, dass es - trotz Müdigkeit durch Frühjahrsschnee - zu keinerlei Stimmungseinbrüchen am Abend kam.



Diesmal war die Reiseleitung von Bernd nicht zu toppen: bestes Wetter, leckeres Essen, super Stimmung, Heimfahrt ohne Stau. Da wissen wir ja schon, was wir nächstes Jahr wieder erwarten...

🕒 Mitgliederversammlung

Am 12.03.2008 fand unsere diesjährige Mitgliederversammlung statt.

Über die Ergebnisse berichten wir im nächsten Programmheft.

Oder Ihr informiert Euch vorab, wie über alles Aktuelle, auf unserer BiB-Homepage:

www.beerbach-in-bewegung.de



AUSBLICK

☉ Neue Angebote

Rehasport

Kaum startet BiB in das sechste Jahr, werden wir wieder tatendurstig: wir haben eine neue Abteilung gegründet, die Abteilung für Rehasport.

Unter dem Begriff Rehasport verbirgt sich eine sehr sinnvolle Sache: Personen, die sich wegen verschiedener Erkrankungen in der Rehabilitationsphase befinden, oder an chronischen Erkrankungen leiden, können vom Arzt eine Verordnung für Rehabilitationssport ausgestellt bekommen. Denn in zahlreichen Studien konnte eindeutig nachgewiesen werden, dass bei verschiedenen Indikationen Sport als Therapie sehr wirksam sein kann bzw. überaus geeignet ist, die therapeutischen Bemühungen des behandelnden Arztes zu unterstützen. Eine Linderung der Beschwerden, eine Verbesserung des Wohlbefindens und eine Steigerung der Lebensqualität sind die positiven Effekte.

Um an dieser Bewegungstherapie teilnehmen zu können, wird ein *Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport* benötigt. Dieser Antrag ist bei Daniela Ludwig erhältlich, zum Teil liegt er auch bei Ärzten aus. Er muss vom Arzt ausgefüllt und an uns zurückgegeben werden. Wir reichen

die Verordnung an die Krankenkasse weiter. In der Regel werden 50 Übungsstunden verordnet. Übrigens unterliegen diese Verordnungen nicht der Budgetierung.

Die Teilnahme an unseren Rehasportkursen ist auch ohne ärztliche Verordnung möglich, allerdings ist dann eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung nötig.

Weitere Informationen auf unserer Homepage oder bei
Daniela Ludwig:

 86744 (ab 13. April)

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

Hüftsportgruppe

Wer bei jedem Schritt Schmerzen in der Hüfte hat oder bereits ein künstliches Hüftgelenk besitzt, für den empfiehlt sich die Teilnahme an einer Hüftsportgruppe. Durch das Training verbessern sich Körpergefühl und Sicherheit beim Gehen, die Schmerzen werden minimiert oder lassen sogar deutlich nach. In dieser Sportgruppe wird die Muskulatur gestärkt und entlastet die Hüftgelenke. Eine Operation kann dadurch unter Umständen hinausgeschoben werden. Eine gestärkte und gut koordinierte Muskulatur ist, auch wenn sich eine Hüftoperation nicht vermeiden lässt, die beste Basis für eine schnelle Regeneration. Für Personen mit künstlichem Hüftgelenk ergänzt die Sporttherapie nach einer

erfolgten physiotherapeutischen Behandlung den Rehabilitationsprozess.

Bewegung und Sport bei Osteoporose

Osteoporose ist noch immer eine unterschätzte Krankheit. In ihrer Behandlung spielt die Bewegungstherapie eine große Rolle: Über eine Verbesserung von Muskelkraft und Koordination sollen u.a. Sicherheit und Mobilität erhöht sowie die Eigenständigkeit im Alltag unterstützt werden.

Bewegung und Sport bei Diabetes

Die Bewegungs- und Sporttherapie gewinnt vor dem Hintergrund stetig steigender Diabetes-Erkrankungen zunehmend an Bedeutung. Rehabilitationssportgruppen haben sich hier als hervorragendes Instrument erwiesen, Menschen mit Stoffwechselerkrankungen den Einstieg in die notwendige Änderung des Lebensstils zu ermöglichen und sie allmählich an ein Leben mit mehr Bewegung heranzuführen.

Einführung in das Ausdauertraining

Der gesundheitliche Nutzen von Ausdauertraining ist unbestritten, vor allem da es sich überaus positiv auf das Herz-Kreislaufsystem und den Stoffwechsel auswirkt. Dieser Kurs ist für Sportunerfahrene konzipiert, Fragen zum Warum und Wie von Ausdauertraining werden

erörtert und praktisch umgesetzt. Funktionsgymnastik im Zirkel

Wegen des starken Zulaufes nach Weihnachten wird das allgemeine Fitnesstraining (mit Schwerpunkt auf rücken- und bauchkräftigenden Übungen) von Daniela Ackermann dienstags von 18:30 - 20:00 Uhr und donnerstags von 18:45 - 20:15 Uhr angeboten. Damit stehen nun zwei Termine zur Auswahl und innerhalb eines Kurses können auch versäumte Stunden jederzeit nachgeholt werden.

Die zahlreichen freien Gewichte und anderen Kleingeräte, die an den einzelnen Zirkelstationen zur Verfügung gestellt werden, ermöglichen jeweils eine individuelle Trainingsanpassung an unterschiedliche Bedürfnisse und Ziele.

Chancen des Älterwerdens

Dieses neue Angebot richtet sich an ältere Menschen, die das Altern als ein „Verlustgeschäft“ im geistigen und körperlichen Bereich wahrnehmen und die sich gemeinsam mit Yvonne Albe (Dipl.-Päd.) und Daniela Ludwig (Sportwissenschaftlerin) mit Lösungsansätzen für ein zufriedenes, gesundes und selbständig gelebtes Alter beschäftigen wollen.

Leichtathletik für Kinder

Wie jedes Jahr bereiten wir uns auch diesmal wieder im Christian-Stock-Stadion auf die Bundesjugendspiele vor.

🕒 Personalia

Wir freuen uns, **Yvonne Albe** als neue Kursleiterin begrüßen zu können. Mit ihr steht uns eine überaus kompetente und engagierte Sozialpädagogin zur Seite, die gerade ihr erstes Fachbuch veröffentlicht hat. Schön ist vor allem, dass wir dadurch unseren „nicht-sportlichen“ Bereich wieder etwas ausbauen können.

Daniela Ludwig hat ihre Zusatzausbildung „Sporttherapie in der Kardiologie“ abgeschlossen und wird dieses Jahr auch als Referentin für den Hessischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband tätig sein.

🕒 6. Beerbach-Triathlon 2008

Diesmal gibt es ausnahmsweise beim Triathlon einige Änderungen: Bedingt durch den wesentlich früheren Ferientermin wird der gemeinsam mit dem Verein „Schwimmbad am Wäldchen e.V.“ organisierte Triathlon bereits am **14.06.2008** stattfinden. Achtung: anders als in den vorherigen Jahren ist dies ein Samstag!! Aber als Entschädigung für die Vorverlegung findet im Anschluss an die Siegerehrung das diesjährige **Schwimmbadfest** des Schwimmbadvereines statt, zu dem natürlich auch alle Triathlonteilnehmer herzlich eingeladen sind.

Der Triathlon ist wirklich für JEDERMANN und -FRAU ab dem fünften Lebensjahr gedacht. Man sollte sich nur über Wasser halten können, mit einem Drahtesel zurechtkommen und auf zwei Beinen nicht umfallen. Für Kinder ab fünf Jahren gibt es einen Kindertriathlon, die Jugendlichen absolvieren eine „Light“-Strecke und die Erwachsenen schwimmen ihre 11 Bahnen, radeln zum Steigerts und zurück und laufen oder walken eine 2 km lange Runde. Das Ganze kann man olympisch sehen („dabei sein ist alles!“) oder sportlich, dann wird's trotz (oder wegen?) der kurzen Etappen richtig anstrengend.

Neben den "normalen" Wettbewerben gibt es auch dieses Jahr wieder eine **Fun-Staffel**, da dieser Teil der Veranstaltung letztes Jahr unser heimlicher Favorit war. Für die Staffel müssen sich Teams à drei Personen zusammen finden, von denen jeder einen Teil des Triathlon übernimmt. Einzige Voraussetzung ist das gemeinsame (möglichst fantasievolle) Outfit. Übrigens: Letztes Jahr war der jüngste Staffel-Teilnehmer 10 Jahre alt, der älteste 70!

Einfach die [Anmeldung](#) ausfüllen und zusammen mit der Startgebühr übermitteln oder direkt [ONLINE anmelden](#) und per Lastschrift bezahlen.

Anmeldung zum 6. Beerbach-Triathlon am 14. Juni 2008

Name	Vorname	Straße	Ort	Jahrgang	eMail	Geschlecht	Klasse
						<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m	
						<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m	
						<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m	
						<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m	
						<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m	

Teamname der Fun-Staffel: _____

Startgebühr: 4€ (Oldies)
2€ (Kinder/Jugend)
3€ (Fun-Staffel)

Klassen:

Bambini	2000-2002	ohne Zeitnahme
Kidi	1996-1999	ohne Zeitnahme
Teeny	1991-1995	mit Zeitnahme
Oldie	1957-1990	mit Zeitnahme
Oldie 50+	ab 1957	mit Zeitnahme
Fun-Staffel	Egal	Massenstart

Die Anmeldung ist nur mit der Startgebühr wirksam (max. 200 Teilnehmer).
 Die Startgebühr beinhaltet eine Tagesmitgliedschaft im „Schwimmbad am Wäldchen Ober-Beerbach e.V.“

Erklärung:

Durch meine Anmeldung zum 6. Beerbach-Triathlon erkenne ich die Ausschreibung einschließlich Haftungsausschluss und
 Helfpflicht an. Ich erkläre ferner ausreichend trainiert zu sein, um an dieser Veranstaltung teilnehmen zu können. Bei nicht antreten
 oder bei höherer Gewalt habe ich keine weiteren Ansprüche auf den Organisationsbeitrag.

Datum/Unterschrift.....

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten bei minderjährigen Teilnehmern.

Die ausgefüllte Anmeldung bitte hier übermitteln:

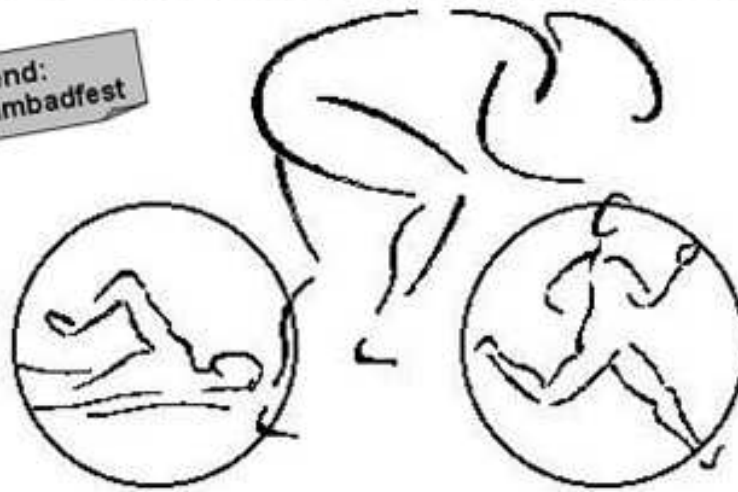
Beerbach in Bewegung e.V.
 c/o Bernd Morauf
 Im Berggarten 17a
 64342 Ober-Beerbach
 Fax: 06257 / 85081
 Mail: triathlon@beerbach-in-bewegung.de

Den Betrag bar einreichen oder überweisen:

Kontoinhaber: Beerbach in Bewegung e.V.
 Kontonummer: 24 00 60 85
 Bankleitzahl: 508 501 50
 Bank: Sparkasse Darmstadt
 Betreff : Beerbach-Triathlon

6. Beerbach-Triathlon

Anschließend:
Großes Schwimmbadfest



Sa. 14. Juni 2008

Mitmachen kann jede(r)

Informationen:

Triathlon-Wettkampf für Jedermann in der schönen Ober-Beebacher Umgebung (Schwimmen, Radeln, Laufen)

Wo : Schwimmbad a. W. Ober-Beebach
Wann : Samstag, 14. Juni 2008 ab 10 Uhr
Anmeldung: www.beebach-triathlon.de
Kosten : 4€ (Oldies)
2€ (Kinder)
3€ (Fun-Staffel)

Es besteht Helmpflicht!!!

*Schwimmbad Tag der offenen Tür
Tolle Preise
Schwenkgrill • Kuchentheke
Fassbier • Cocktails
Kistenklettern
u.v.m.*

	Schw.	Rad	Lauf	Jahrgang
Bambini	25	500	400	2000-2002
Kidi	75	1500	600	1996-1999
Teeny	125	2000	800	1991-1995
Oldie	275	7000	2300	ab 1990
Oldie ab 50	275	7000	2300	ab 1957
Fun-Staffel	275	7000	2300	3er-Team

Programm:

ab 10 Uhr : Startnummern-Ausgabe
10:45 Uhr : Wettkampfvorbesprechung
11 Uhr : Start Erwachsene
13 Uhr : Start Fun-Staffel (Massenstart)
14 Uhr : Start Teeny
14:30 Uhr : Start Kidi
15 Uhr : Start Bambini
16 Uhr : Siegerehrung/Verlosung



Schwimmbad am Wäldchen
Ober-Beebach e.V.



Beerbach-in-Bewegung e.V.

Ärzte Zeitung, 23.01.2008

Mehr bewegen heißt, länger zu leben

Intensives Training bringt am meisten / Auch moderates Training nützt

BETHESDA (hub). Sich mehr zu bewegen bringt wirklich etwas, hat eine große US-Studie erneut belegt (Arch Int Med 167, 2007, 2453).



In der Studie profitierten alle Menschen, die Sport trieben.

Von über 250 000 Männern und Frauen von 50 bis 70 Jahren hatten diejenigen die niedrigste Sterberate, die an den meisten Wochentagen 30 Minuten moderat Sport trieben: In der Studie war ihre Sterberate 27 Prozent geringer als die von Stubenhockern. Wer mindestens dreimal 20 Minuten die Woche kräftig und intensiv Sport trieb, dessen Risiko war 32 Prozent geringer.

Aber auch Menschen, die sich weniger bewegten, profitierten im Vergleich zu Bewegungsmuffeln: Ihre Sterberate war noch um 19 Prozent geringer. Wenig Sport ist also besser als gar kein Sport.

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



BILDUNG

☺ Frankreich so nah

Weit weg von der Schulbank ist dieser französische Konversationskurs. Er richtet sich an Menschen, die mit diesem Land etwas verbinden und das Bedürfnis haben, damit eine Stunde pro Woche in Kontakt zu bleiben oder zu kommen.

Es können Themen wie Land und Leute, Regionen, Sitten, Kultur, Städte oder Kulinarisches angeboten werden.

Es wird ein unkonventioneller Kurs sein, wo jeder seine Themen - natürlich Frankreich betreffend - mitbringen kann.

Wichtig ist, dass jeder zu Wort kommt und seine Aussprache trainiert, so dass jede Hemmung mit der Sprache am Ende des Kurses wegfällt.



Termin: mittwochs 19:30-20:30 Uhr
 11 mal ab 09. April 2008

Ort: Albert-Einstein-Ring 13

Kosten: € 39 (Mitglieder)
 € 55 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Sylvie Winter

GESELLSCHAFTLICHES

☺ Chancen des Älterwerdens

Je älter wir werden, umso deutlicher zeigt sich, dass der Alltag nicht mehr so leicht zu bewältigen ist wie früher. Körperliche Beschwerden und Einschränkungen machen einem das Leben schwerer, man hat den Eindruck, dass man mehr vergisst als in jungen Jahren, eine ehemals einfache Verrichtung wird zur Riesenaufgabe. Die Aufgaben, die ein älterer Mensch zu bewältigen hat, werden immer anspruchsvoller, man muss lernen mit Verlusten umzugehen.

Wir wollen Ihnen in diesem Kurs die Möglichkeit geben, über altersbedingte Problemlagen zu sprechen und gemeinsam mit Ihnen Lösungsansätze zu erarbeiten. So kann z.B. darüber gesprochen werden, wie ein bevorstehender Heimaufenthalt verhindert werden und die eigene - körperliche und geistige - Selbständigkeit und Leistungsfähigkeit erhalten und gesteigert werden kann. Auch die Themen Tod und Trauer können hier ihren Raum finden.

Ergebnisse aus der Altersforschung werden Ihnen zeigen, wie vielseitig gestaltbar diese Lebensphase ist.

Termin: freitags, 10:00 - 11:30 Uhr

7 mal ab 9. Mai

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: € 25 (Mitglieder)

€ 35 (Nichtmitglieder)

Kursleiterinnen: Yvonne Albe, Daniela Ludwig

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.

Kurs ist voll belegt;

Neuaufnahmen derzeit leider nicht möglich.

Bei Interesse bitte dennoch melden:

☎ 86744 ab 13.04.2008;

evtl. findet sich noch ein zweiter Kurs zusammen!

Termin: mittwochs 9:00 - 10:00 Uhr

11 mal ab 09. April 2008

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: € 28 (Mitglieder)

€ 39 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

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

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

Die Übungen werden nach einem gemeinsamen Aufwärmen als Zirkeltraining absolviert. Dies ermöglicht zum einen ein gezieltes Muskeltraining, zum anderen werden durch Hinzunahme von freien Gewichten und Hilfsmitteln stabilisierende und koordinative Elemente hinzugefügt.

Durch die Stationen ist eine individuelle Betreuung besser möglich, auch kann die Belastung genau auf den Trainingszustand abgestimmt werden, bzw. ist so eine gezielte Trainingssteuerung möglich.

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

Termin: dienstags 09:00 - 10:30 Uhr
10 mal ab 15. April 2008

Ort: Bürgerhalle

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

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ **Wirbelsäulengymnastik / Rumpfkraftigung nach Pilates**

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

Die vielfältigen funktionsgymnastischen Übungen kräftigen insbesondere die Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur.

Außerdem mobilisieren sie die Gelenke (einschließlich der Wirbelsäule), und sie fördern die koordinativen Fähigkeiten.

Am Schluss der Stunde nehmen wir uns auch immer ausreichend Zeit für Dehnungs- bzw. Entspannungsübungen.

Ziel des Kurses ist es, optimale Voraussetzungen für einen rückenfreundlichen und möglichst beschwerdefreien Alltag zu schaffen.

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

Termine:

dienstags 20:00-21:00 Uhr
11 mal ab 8. April 2008

donnerstags 20:30-21:30 Uhr
9 mal ab 10. April 2008

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 28 bzw. € 23 (Mitglieder)
€ 39 bzw. € 32 (Nichtmitgl.)

Kursleiterin: Daniela Ackermann



11



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Funktionsgymnastik im Zirkel

Gemäß dem Motto „*Einem Muskel kann nichts Schlimmeres passieren, als dass er nicht arbeitet!*“ wollen wir mit Musik, Spaß und Abwechslung aktiv werden und einen gesunden Ausgleich zum anstrengenden Alltag schaffen.

Mit individuell zu dosierenden Kraftausdauerübungen werden vor allem die Muskelketten aktiviert, die für eine gute Haltung benötigt werden. Außerdem wird die Arm- und Beinmuskulatur gekräftigt und zusätzliche Koordinationsübungen helfen, die Bewegungstechnik zu verbessern, Verletzungen vorzubeugen und die persönliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Abschließende Dehnungsübungen stellen sicher, dass alle zufrieden und entspannt nach Hause gehen können, und ab und an wird auch der örtlichen Gastronomie ein gemeinsamer Besuch abstattet.

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

Termin:

dienstags 18:30 - 20:00 Uhr
11 mal ab 8. April 2008

donnerstags 18:45 - 20:15 Uhr
9 mal ab 10. April 2008

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 41 bzw. € 34 (Mitglieder)
€ 58 bzw. € 47 (Nichtmitgl.)

Kursleiterin: Daniela Ackermann



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Nordic-Walking in the morning

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

Termin: montags 8:45 - 10:00 Uhr
10 mal ab 14. April 2008

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: € 31 (Mitglieder)
€ 44 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ackermann

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Nordic-Walking: Anfängerkurs

Am 24. April 2008 treffen wir uns um 19:30 Uhr an der Bürgerhalle zu einer kleinen Einführung in Nordic-Walking. Dann erkläre ich den Kursablauf und was Ihr an Ausrüstung so benötigt. Der Kurs besteht aus

10 Einheiten von je 1 Stunde und findet dienstags und donnerstags um 18:30 Uhr statt. Die genauen Lauftage und die Treffpunkte werden am ersten Abend bekanntgegeben. Erster Kurstag wird der 29.04.2008 sein; wir treffen uns am Schwimmbad.

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

Einführungstermin: 24.04.2008 19:30 Uhr

Ort: an der Bürgerhalle

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

Kursleiter: Peter Plößer

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Nordic-Walking: Fortgeschrittenen-Kurs

Dieser Kurs besteht ebenfalls aus 10 Einheiten.

Bei diesem Kurs können Stöcke gegen Leihgebühr zur Verfügung gestellt werden.

Termin: montags 18:00 - 19:00 Uhr
10 mal ab 28.04.2008

Ort: am Schwimmbad

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

Kursleiter: Peter Plößer

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Nordic-Walking: Längere Touren

Einmal je Vierteljahr unternehmen wir eine längere Nordic-Walking-Tour.

Teilnehmen kann jede/r Nordic-Walker/in, auch wenn er/sie noch keinen Kurs absolviert hat.

Die Laufdauer beträgt immer ca. 3 Stunden.

Die Lauftermine und auch sonstigen Infos zu Nordic-Walking und Nordic 4x4 findet Ihr auf meiner Homepage www.nw-u-skiken.de

Kosten: keine

Auch hier können Stöcke gegen Leihgebühr zur Verfügung gestellt werden.

Tourenleitung: Peter Plößer

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Nordic 4x4 Kurs

Nordic 4x4 wird zur Zeit mit Skikes trainiert, die von mir inklusive Stöcken zur Verfügung gestellt werden. Die Fortbewegung auf Skikes ist fast identisch mit der Skating-Technik beim Skilanglauf.

Ich biete einen einstündigen Schnupperkurs und einen 4stündigen Einführungskurs an. Wegen meiner anderen Kurse und meinen Arbeitszeiten kann ich diese Kurse nur nach Terminabsprache durchführen.

Der Schnupperkurs wird auf den Einführungskurs angerechnet, der dann nur 3 Std. dauert.

Termin und Ort: nach Absprache

Kosten:	Schnupperkurs	15 €
	Einführungskurs	60 €

Kursleiter: Peter Plößer (☎ 83894)

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 15:00 - 16:00 Uhr

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Betreuerin: Daniela Ludwig

Neueinsteiger bitte anmelden: ☎ 86744



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☺ 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.

Termine: donnerstags 17:15 Uhr

Kosten: keine

Treffpunkt: Hof Grünau

mit Wibke Schrader (☎ 938191)

und Peter Plößer (☎ 83894)

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 7 km usw.

Termine:

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



ca.

mittwochs 7:45 Uhr, wechselnde Treffpunkte
mit Daniela Ackermann (L7)
(bitte anmelden ☎ 944144)

Dauer: jeweils ca. 1 Stunde

Kosten: keine

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🕒 **Badminton-Treff für Erwachsene**

Badminton kann sowohl von zwei als auch von vier Spielern als Doppel oder Mixed gespielt werden. Ziel ist es, den Ball so über das Netz in die gegnerische Feldhälfte zu schlagen, dass der Gegner ihn nicht regelgerecht zurückschlagen kann.

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

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



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

Termin:	dienstags 21:00 Uhr
Ort :	Bürgerhalle
Kosten:	für BIB - Mitglieder kostenlos
Betreuerin:	Bettina Pédurand

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Offener Tanztreff

Wie wir wissen, gibt es eine Menge tanzbegeisterter Paare in unserer Gemeinde. Deshalb wollen wir gerne unseren Tanztreff (ohne Anleitung!) weiterführen.

Dieser findet **einmal monatlich** statt, und zwar an jedem 2. Montag im Monat.

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 ☎ 06257-81602

Termin: montags 21:00 Uhr
ab 12. Mai 2008 (Pfingstmontag)
danach: 09. Juni 2008, 14. Juli 2008

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

9 mal ab 10. April 2008

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 18 (Mitglieder)

€ 23 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Cornelia Herdel

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

🌀 Bewegungsförderung

Altersgruppe: 5 - 9 Jahre

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

(Ganzheitliche Förderung und Festigung von vielseitigen Bewegungsformen)

Hallo Mädels, hallo Jungs!!

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

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

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

Ich freue mich schon sehr auf euch!

Termin: freitags 15:00 - 16:30 Uhr

11 mal ab 11. April 2008

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 33 (Mitglieder)

€ 43 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Heidi Ruppertsberg

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

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

beobachten entdecken staunen !!!!

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.

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: montags 15:00 - 17:00 Uhr

10 mal ab 07. April 2008

Treffpunkt: Dorfblickhäuschen, Ober-Beerbach

Kosten: € 40 Mitglieder

€ 52 Nichtmitglieder

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

Kursleiterin: Heidi Ruppertsberg

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

☉ **Leichtathletiktraining für die Bundesjugendspiele** für Kinder ab 8 Jahren

Neben der Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele stehen Kräftigungs- und Ausdauerspiele sowie vielfältige Übungen zur koordinativen Kontrolle im Vordergrund.

Das Training findet bei gutem Wetter, d.h. solange es nicht regnet, im Christian-Stock-Stadion statt.
Bei Regen muss es leider ausfallen.

Termin: dienstags 18:00 - 19:15 Uhr
ab 15. April 2008

Treffpunkt: Christian-Stock-Stadion

Kosten: für BiB-Mitglieder kostenlos

Kursleiterin: Daniela Ludwig

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

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.

Termin: montags 17:15 - 18:15 Uhr ab 5. Mai 2008

Ort: Bürgerhalle

Kosten: auf ärztliche Verordnung: Mitglieder kostenlos,
Nichtmitglieder € 10 monatlich

Selbstzahler:

monatlich € 20 (Mitgl.) bzw. € 30 (Nichtmitgl.)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

REHASPORT

☉ Sport und Bewegung bei Osteoporose

In Deutschland leiden etwa 7 Millionen Menschen an „Knochenschwund“ und seinen Folgen. Osteoporose-Patienten neigen dazu, sich zu schonen und immer passiver zu werden. Der wenig geforderte Körper schaltet auf „Ruhezustand“ - eine Spirale aus fortschreitendem Knochenabbau und zunehmender Sturzgefahr entsteht.

Doch gerade hier kann eine gezielte Bewegungstherapie ansetzen: Durch Kräftigungsübungen wird der Knochenstoffwechsel positiv beeinflusst, die Haltemuskulatur wird gestärkt. Übungen zu Gleichgewicht und Koordination verbessern die Alltagsmotorik und verringern das Sturzrisiko. Daraus resultieren mehr Mobilität und Sicherheit im Alltag sowie der Erhalt von Lebensqualität und Selbständigkeit. Darüberhinaus werden Kenntnisse über Osteoporose vermittelt sowie die einzelnen Therapiemöglichkeiten vorgestellt. Praktische Fähigkeiten werden erlernt, um knochengesundes Verhalten in den Alltag umzusetzen.

Termin: montags 10:00 - 11:30 Uhr ab 5. Mai 2008
Ort: Bürgerhalle
Kosten: auf ärztliche Verordnung: Mitglieder kostenlos,
Nichtmitglieder € 10 monatlich
Selbstzahler:
monatlich € 20 (Mitgl.) bzw. € 30 (Nichtmitgl.)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

🕒 Sport und Bewegung bei Diabetes

Wer als Typ-2-Diabetiker körperlich aktiv ist und mehr Bewegung in den Alltag einbaut, dessen Gesundheit wird davon profitieren. Was aber noch immer weit unterschätzt wird - die Effekte, die Sport und Bewegung tatsächlich auf den Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufisiko haben, sind beeindruckend: Verbesserung der Insulinwirkung, vermehrte Verbrennung von Kohlehydraten und freien Fettsäuren, Gewichtsreduktion bzw. Gewichtsstabilisierung, Senkung des erhöhten Blutdrucks, Verhinderung von Unterzuckerung, Vermeidung von Folgeerkrankungen, Verbesserung der Zusammensetzung der Blutfette, Verhinderung von Gefäßeinengung und Gefäßverschlüssen sowie Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall.

Dieser Kurs soll helfen, Verständnis für den Zusammenhang von Lebensstil und Gesundheit zu schaffen und zeigen, dass der Einstieg in ein gesundes Leben auch mit Genuss und Spaß verbunden sein kann.

Termin: dienstags 10:45 - 12:15 Uhr ab 6. Mai 2008
Ort: Bürgerhalle
Kosten: auf ärztliche Verordnung: Mitglieder kostenlos,
Nichtmitglieder € 10 monatlich
Selbstzahler:
monatlich € 20 (Mitgl.) bzw. € 30 (Nichtmitgl.)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

☉ Einführung in das Ausdauertraining

Der gesundheitliche Nutzen von Ausdauertraining wie Radfahren oder (Nordic) Walking ist mittlerweile hinreichend belegt. Schwierig ist es allerdings für „sportlich Unerfahrene“ oder gar eingefleischte „Sportverweigerer“ den Einstieg zu finden. Dies gelingt in der Gruppe meist leichter.

Unter erfahrener Anleitung werden die individuellen Möglichkeiten für ein Ausdauertraining erarbeitet und in die Praxis umgesetzt.

Dieser Kurs ist als zusätzliches Angebot zu den anderen BiB-Rehakursen gedacht, es kann aber auch speziell nur dieser Kurs besucht werden. Personen mit inneren Erkrankungen wie Bluthochdruck, Atemwegserkrankungen, Venenerkrankungen, Gefäßverschlüssen etc. können auf Verordnung vom Arzt gerne daran teilnehmen.

Termin: mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr ab 7. Mai 2008
 donnerstags 9:00 - 10:00 Uhr ab 8. Mai 2008

Ort: Bürgerhalle

Kosten: auf ärztliche Verordnung: Mitglieder kostenlos,
 Nichtmitglieder € 10 monatlich

Selbstzahler:

monatlich € 20 (Mitgl.) bzw. € 30 (Nichtmitgl.)

Kursleiterin: Daniela Ludwig

UNSERE KURSLEITER/INNEN

☺ 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



☺ Yvonne Albe

"Ich arbeite als Sozialpädagogin am liebsten mit älteren Menschen. Sie strahlen Lebenserfahrung und oft eine gewisse Weisheit aus. Sie können viel aus vergangenen Tagen erzählen und ich höre ihnen gerne zu. Im Studium habe ich mich viel mit dem Altern des Menschen auseinandergesetzt und möchte Ihnen zeigen, wie viele Möglichkeiten es gibt, zufrieden und selbstbestimmt alt zu werden. Meine Ausbildung zur Hospizhelferin ermöglicht mir, tiefere Einblicke in den allerletzten Lebensabschnitt zu bekommen."

Außerhalb Ober-Beerbach 12
Tel. 06257/869643
mail: y.albe@web.de



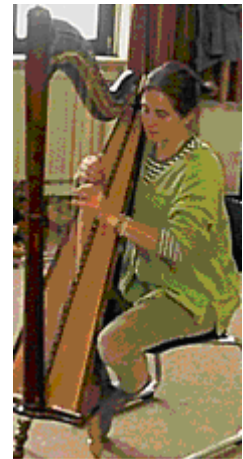
UNSERE KURSLEITER/INNEN

☉ 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

☉ 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 Jugend-betreuerin 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



UNSERE KURSLEITER/INNEN

☉ 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 Wohl-befinden 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

☉ 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 drittes Jahr als Nordic-Walking Instructor und das zweite 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

☺ **Heidi Ruppertsberg**

- freut sich selbst immer wieder wie ein Kind über die kleinen großen Wunder in der Natur und berührt Kinder tief in ihrem Herzen,
 - hat die Gabe jedes Kind in seiner Einzigartigkeit zu sehen und seine Entfaltung zu unterstützen und zu stärken.
- Ganzheitlich orientierte Pädagogin, Montessori-Diplom, 20 Jahre als Grundschullehrerin gearbeitet, Sportlehrerin mit Weiterbildung in Psychomotorik.

Tel. 0157/76819176

mail: heidi.ruppertsberg@web.de



☺ **Sylvie Winter**

"Obwohl ich sehr gerne in Ober-Beerbach lebe, plagt mich trotzdem manchmal das Heimweh. Dieser Kurs ist auch für mich die Möglichkeit, eine Brücke zwischen Deutschland und Frankreich zu bauen. Ich hoffe, ich habe Euer Interesse für mein Heimatland geweckt und vielleicht erlebt Ihr bald Frankreich in Ober-Beerbach."

Ober-Beerbach

Albert-Einstein-Ring 13

Tel. 06257/505896

mail: fransona@lycos.de



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 (ab 13. April 2008)

Im Berggarten 7

64342 Seeheim-Jugenheim (OT Ober-Beerbach)

www.beerbach-in-bewegung.de

vorstand@beerbach-in-bewegung.de

Unser Vorstand:

Daniela Ludwig Im Berggarten 7 Tel. 86744
Ober-Beerbach Fax 86744
e-mail: dani-ralf.ludwig@t-online.de

Bernd Morauf Im Berggarten 17a Tel. 85050
Ober-Beerbach Fax 85081
e-mail: mail@morauf.de

Daniela Ackermann Am Kuchenpfad 9 Tel. 944144
Jugenheim
e-mail: ackermann dj@aol.com

Grete Ruff Im Berggarten 13 Tel. 85960
Ober-Beerbach
e-mail: grete.ruff@web.de

Udo Schwab Steinreihe 14 Tel. 85793
Steigerts
e-mail: udoschwab@aol.com

Anmeldung

Hiermit melde ich mich/mein Kind _____
verbindlich an für:

Kursbezeichnung: _____

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

Mein Name: _____

Meine Adresse: _____

Tel./Fax: _____

Email: _____

Zahlungsweise: Überweisung Lastschrift

Ich ermächtige zum Einzug der Kursgebühr mittels
Lastschrift von meinem Konto Nr. _____

BLZ _____ bei _____

Kontoinhaber/in: _____

Ort/Datum Unterschrift

Für Mitglieder gibt es noch eine Familienermäßigung, falls mehrere Familienmitglieder den gleichen Kurs besuchen:

- Erstes Familienmitglied 100 % Kursgebühr
- Zweites Familienmitglied 50 % Kursgebühr
- Alle weiteren Familienmitglieder je 25 % Kursgebühr

Sonstige Ermäßigungen können mit dem Vorstand abgesprochen werden.

Beitrittserklärung

Ich möchte / wir möchten Mitglied(er) werden von

Beerbach in Bewegung e.V.

Name, Vorname: _____

Geb. am: _____

Name, Vorname: _____

Geb. am: _____

Name und Vorname(n) unseres Kindes/unsere Kinder:

Geb. am: _____

Meine/unsere Adresse: _____

Tel./Fax/e-mail: _____

Für den Mitgliedsbeitrag (€ ___) wähle ich folgende

Zahlungsweise: Überweisung Lastschrift

Ort/Datum

Unterschrift

Einzugsermächtigung umseitig!

Hiermit erteile ich **Beerbach in Bewegung e.V.** die **Einzugsermächtigung** für meinen/ unseren jährlichen Mitgliedsbeitrag in Höhe von € _____ von

Konto-Nr. _____ BLZ _____

bei _____

Kontoinhaber/in: _____

Ort/Datum Unterschrift

Die Einzugsermächtigung kann von der/dem 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 24 006 085

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:45			Lauftreff			
8:45	Nordic Walking					
9:00		Move On	Wohltaten für den Rücken	Ausdauertraining		
10:00	Sport/Bew. bei Osteoporose				Chancen des Älterwerdens	
10:45		Sport/Bew. bei Diabetes				
15:00	Waldkinder	Walking-Treff		Kids in action	Bewegungsförderung	
17:15	Hüftsportgruppe			Walking-Treff		
17:30					Badminton Jugendl.	
18:00	Nordic W. Fortgeschr.	Leichtathletik für Kinder				
18:30	Lauftreff	Funktions-Gymnastik				
18:45				Funktions-Gymnastik		
19:00			Ausdauertraining			
19:30			Frankreich			
20:00		Pilates				
20:30				Pilates		
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