

NEU:

"English for Oldies" 2 + 3

Hip Hop für Kids + Jugendliche

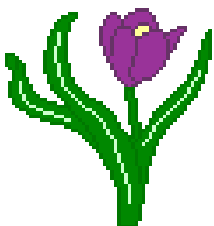
Ein Abend für die Schönheit

Core-Training

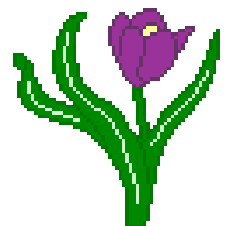
B e e r b a c h i n B



**e
w
e
g
u
n
g**



Frühjahr 2010



Unsere Angebote im Überblick

11. Januar - 28. März 2010

BIB-ALLGEMEINES

☉ Jahresrückblick 2009	4
☉ Ausblick: unsere neuen Angebote	5/6
☉ Events des Jahres	7/9
☉ Skifreizeit 2010	7/8
☉ Folkdance mit Livemusik	9
☉ BSRWW 2010	9
☉ Gesundheitsnews	10/11

MUSISCHES

☉ Musikalische Früherziehung	12
------------------------------	----

SCHÖNHEIT

☉ "Spieglein, Spieglein an der Wand..."	13
---	----

BILDUNG

☉ Frankreich so nah	14
☉ "English for Oldies" Kurs 2	15
☉ "English for Oldies" Kurs 3	16

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Wohltaten für den Rücken	17
☉ Core-Training	18
☉ "Move On": Rücken + Fitness	19
☉ Progressive Muskelentspannung (PMR)	20
☉ Walking-Treffs	21/22

☉ Lauf-Treffs	23
☉ Badminton-Treffs	24
☉ Offener Tanztreff	25

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

☉ "Kids in action" (Psychomotorik, 3 - 5 Jahre)	26
☉ Bewegungsförderung (5-9 Jahre)	27
☉ Hip Hop für Kids + Jugendliche	28

REHASPORT

☉ Hinweise zum Thema Rehasport	29
☉ "Gesunder Rücken" - sanfte Übungen für die Wirbelsäule	30
☉ Hüftsportgruppe	31

INFO + ANMELDUNG

☉ KursleiterInnen + ReferentInnen	32-37
☉ Vorstand + Kontakt	38
☉ Kursanmeldung	39
☉ Anmeldung Skifreizeit	40
☉ Beitrittserklärung/Einzugsermächtigung	41/42
☉ BiB-Stundenplan	43

Achtung:

Da uns die Bürgerhalle am **Donnerstag, 14.01.** und **Freitag, 15.01.2010** nicht zur Verfügung steht, beginnen die Kurse hier erst eine Woche später.

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

JAHRESRÜCKBLICK 2009

Nun liegt bereits das siebte BiB-Jahr hinter uns und es war zum Glück kein „Verflixtes“... Zwar war es ein wenig ruhiger als die letzten Jahre, denn zum ersten Mal gab es keinen Triathlon, da dieser nur noch alle zwei Jahre stattfinden wird. Dafür stand am Beginn des BiB-Jahres die traditionelle Skifreizeit, die auch dies mal wieder ein voller Erfolg war: Der Bus bis auf den letzten Platz belegt, Wetter und Stimmung bestens, die Verpflegung wie gewohnt gut und überhaupt: toll war's!! Und wie beliebt die Fahrt in das Kleinwalsertal ist, zeigen die vielen Anfragen zur nächsten Anmeldung, die bereits im Herbst bei uns einliefen.

Neu war dieses Jahr das „BSWW“ - das BiB-Sommer-Wander-Wochenende, an dem es auch ruhig zuging, da aus terminlichen Gründen nur sehr Wenige teilnehmen konnten. Diesen jedoch bleibt die Wanderung nach Knoden mit Übernachtung im Wanderheim unvergesslich.

Ein Renner wurde unser „English for Oldies“. Die Nachfrage war so stark, dass ab Januar sogar noch ein zweiter Kurs angeboten wird.

Nach wie vor gut läuft die Kooperation zwischen BiB und Kindergarten. So turnen jeden Donnerstag die Kindergartenkinder begeistert mit Conny Herdel in der Bürgerhalle.

Wie jedes Jahr leitete die BiB-Weihnachtsfeier die Adventszeit ein. Diesmal kamen so viele wie noch nie und alle genossen das super-leckere Essen, die bewegenden Harfenklänge und Gedichte von Mariella Frank-Pieters, das wunderschöne Spiel am Klavier von unserem 11-jährigen Virtuosen Timo Ackermann, die schöne Stimmung und die Möglichkeit, sich endlich wieder in so großer Zahl zu treffen.

Allen Mitgliedern, Kursleitern und Referenten und allen denen, die dieses BiB-Heft gerade in ihren Händen halten, wünschen wir ein gutes neues Jahr!

☉ Mitgliederversammlung am 10. März 2010

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am Mittwoch, den 10. März 2010 um 20 Uhr im Raum Rottmannsdorf (Bürgerhalle) statt. Zwar sind Mitgliederversammlungen meistens recht trockene und formelle Angelegenheiten, aber es geht auch anders:

Es gibt Freibier und andere Freigetranke!

Und: Nur auf einer Mitgliederversammlung haben wir die Möglichkeit, am Profil unseres Vereines gemeinsam zu arbeiten, uns zu informieren und auszutauschen.

☉ **Ein Abend für die Schönheit**

Zum Start ins neue Jahr gibt's mal was ganz Neues: wir widmen uns der Schönheit. Sie kommt zwar bekanntlich von innen, aber ein wenig von außen nachhelfen kann ja auch nicht schaden... Ina Tschunko bietet in ihrem Ober-Beerbacher Kosmetikstudio einen entspannten Abend für die Schönheit an, bei dem Ungeübte unter Anleitung sich ans Schminken trauen oder Experimentierfreudige sich an Neues wagen können.

☉ **"English for Oldies"**

Aufgrund der regen Nachfrage und der Heterogenität des bestehenden Kurses bieten Margret Modrow-Weimann und Klaus Weimann noch einen weiteren Kurs an. Nun besteht die Möglichkeit für ältere Erwachsene mit leichten Grundkenntnissen in der englischen Sprache in den bestehenden Kurs Englisch/2 einzusteigen oder bei besseren Kenntnissen bei Englisch/3 mitzumachen. Bei beiden Kursen wird in erster Linie das Sprechen geübt.

🌀 **Badminton-Treff**

Wir freuen uns, dass es jetzt noch einen zusätzlichen freien Badminton-Treff gibt. Alle, denen der Termin am Dienstagabend zu spät ist, haben nun die Möglichkeit am Montag von 19:30 bis 21:00 h in der Bürgerhalle zu spielen. Der Treff ist offen für Jugendliche, Erwachsene und Familien, Nichtmitglieder können gerne zum Schnuppern vorbeischauen!

🌀 **Hip-Hop**

In diesem Kurs haben Kinder und Jugendliche Spaß an trendigen Bewegungen. Hip-Hop-Rhythmen und fetzige Musik aus den Charts geben beim Tanzen den Takt an. Maria Frank, früher Inhaberin einer Tanzschule, erarbeitet Schrittkombinationen, Drehungen, Sprünge und kleine Choreographien aus der Hip-Hop-Szene. Es findet jeweils ein Kurs für Kinder von 8-11 Jahren und einer für Jugendliche von 12 - 15 Jahren statt.

🌀 **Core-Training**

Das Core-Training ist ein neues Trainingskonzept, bei dem der Schwerpunkt vor allem auf der Bewegungskoordination liegt. Im Mittelpunkt steht dabei sanftes Kraft-, Stabilisations- und Beweglichkeitstraining der tiefliegenden Rumpfmuskulatur. Die Kombination aus Kraft- und Balance-Übungen macht das Core-Training zu einer abwechslungsreichen Alternative.

EVENTS DES JAHRES

☉ BiB-Skifreizeit

Am Wochenende 26.02 - 28.02.2010 werden wir wieder eine BiB-Außenstelle in den Allgäuer Alpen eröffnen: Die Fahrt geht mit einem Reisebus nach Hirschegg ins Kleinwalsertal.



Dort konnte Bernd für uns wieder unseren Favoriten, das Haus „Bergengrün“ buchen: Ein großes Bauernhaus direkt an der Skipiste des Schöntal-Liftes!

Da im Bus die Kapazitäten mit 50 Sitzplätzen begrenzt sind,



haben wir auch dieses Jahr wieder folgende Regelung für die Mitfahrer festgelegt: Vorrang haben die Mitglieder. An zweiter Stelle stehen Familien, bei denen mindestens eine Person Mitglied bei BiB ist. Wenn dann noch Plätze frei sind,

können auch Nichtmitglieder im Bus mitfahren. Die Reihenfolge innerhalb jeder „Kategorie“ wird anhand des Datums der Anmeldung festgelegt. **Stichtag ist der 31. Januar 2010!**

Wer keinen Platz im Bus ergattert, hat immer noch die Möglichkeit, im eigenen PKW ins Kleinwalsertal zu fahren, da wir in der Unterkunft über genügend Platz verfügen. Anmelden könnt Ihr Euch mit dem Formular am Ende des Heftes oder über unsere BiB-Homepage: www.beerbach-in-bewegung.de

Bei der Terminwahl wurden die Ferien in den Niederlanden und Bayern berücksichtigt! 😊



EVENTS DES JAHRES

☉ Folkdance mit Livemusik

Mit dem Folkdance-Abend freuen wir uns besonders, eine Veranstaltung der etwas anderen Art anbieten zu können. Keith McDonald, ein Engländer, der bei uns in Ober-Beerbach seine neue Heimat gefunden hat, wird zusammen mit seiner "alten" englischen Band "The Drift" und seiner "neuen" deutschen Band "Chance to Dance" am Samstag, den 17. 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, Dudelsäcke aus Frankreich und Deutschland sowie Gitarre. Die Tanzschritte werden jeweils von einem Bandmitglied, dem "Caller", 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.

Näheres zu dieser Veranstaltung dann im nächsten Programmheft 2/2010!

☉ **BSRWW 2010: 12./13.06.2010 !**

Auch dieses Jahr planen wir im Sommer wieder ein Pendant zur Skifreizeit: das BSRWW!! Das heißt, unser letztjähriges BSWW wird um ein R erweitert und dieses steht für Radfahren: **BiB-Sommer-Rad-und-Wander-Wochenende.**

Geplant sind diesmal zwei Gruppen, die sich von Ober-Beerbach aus zum wunderschönen Wanderheim in Knoden aufmachen. Die Einen wandern, die Anderen fahren mit dem Rad, je nach Lust und Laune. In Knoden wird dann gegrillt, gefeiert, übernachtet, schön mit frischen Brötchen gefrühstückt und am nächsten Tag heimgelaufen oder -geradelt. Deshalb: Unbedingt schon mal den Termin notieren und am besten gleich anmelden!

Ärzte Zeitung, 05.11.2009

Drei gegen Osteoporose: Sport, Sonne, richtige Ernährung

Geht es um Frakturprophylaxe, dann geht an körperlicher Aktivität, Rauchverzicht und kalziumreicher Ernährung kein Weg vorbei.

Die Behandlung von Patienten mit Osteoporose stützt sich auf diese zwei Säulen: medikamentöse Therapie und nicht-medikamentöse Maßnahmen. Zu letzteren zählen vor allem eine kalziumreiche Ernährung, regelmäßige und angepasste körperliche Aktivität sowie Maßnahmen zu Vermeidung von Stürzen zum Beispiel die Beseitigung von Gefahrenquellen im Alltag (schlechte Beleuchtung, Stolperfallen, unpassendes Schuhwerk).

Bei älteren, gebrechlichen Patienten kann außerdem das Tragen von Hüftprotektoren in Erwägung gezogen werden. In Untersuchungen konnte dadurch die Frakturrate bis zu 60 Prozent reduziert werden.

Eine kalziumreiche Ernährung oder gegebenenfalls die Einnahme von Supplementen kann die Knochendichte positiv beeinflussen. Zu den Nahrungsmitteln, die besonders viel Kalzium enthalten, zählen vor allem Trink- und Buttermilch, Käse (insbesondere Hartkäse wie Emmentaler und Parmesan), Gemüsesorten wie Brokkoli, Fenchel, Grünkohl und Sojabohnen sowie Mandeln und Haselnüsse.

Eine weitere geeignete Maßnahme ist der Verzicht auf Nahrungs- und Genussmittel, die als "Kalziumräuber" bekannt sind. Dazu zählen bei den Nahrungsmitteln Gemüsesorten wie Rhabarber und Spinat, Schmelzkäse sowie große Mengen an Fleisch und Wurst, bei den Genussmitteln Cola, Cola-haltige Getränke und Alkohol. Auch Nikotin ist erwiesenermaßen ein Osteoporose-Risikofaktor.

Zum Kalzium-Einbau in die Knochen benötigt der Körper Vitamin D3. Vitamin D3-reiche Nahrungsmittel sind Fisch, Eigelb und Butter. Der größte Teil dieses Vitamins wird jedoch unter dem Einfluss von UV-Strahlung in der Haut gebildet. Aktuelle Osteoporose-Leitlinien raten zu einer täglichen Sonnenlicht-Exposition von mindestens 30 Minuten.

Daher sind regelmäßige Spaziergänge für Osteoporose-Patienten zu jeder Jahreszeit besonders zu empfehlen. Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass durch gezielte Bewegung der Knochenabbau gebremst und unter Umständen sogar die Knochendichte erhöht werden kann. Dabei kommt es vor allem darauf an, dass die Bewegungen dynamisch und nicht statisch ausgeführt werden.

Zu bevorzugen sind daher Sportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Aerobic. Auch Kraftübungen und gezielte Krankengymnastik unter fachlicher Anleitung ("Osteoporose-Gymnastik") sind für Betroffene besonders geeignet. Mittlerweile gibt es viele Übungsprogramme, die speziell für Osteoporose-Patienten entwickelt wurden. Ein weiterer positiver Effekt der körperlichen Aktivität: Sie stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Koordinationsvermögen. Damit trägt sie zur Sturzvermeidung und zur Verminderung der Frakturrate bei.
Claudia Bruhn

Copyright © 1997-2009 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH



Empfohlen: kalziumreiche Ernährung.

Foto: Sergei Didyk©www.fotolia.de

☉ **Musikalische Früherziehung (Kinder von 5 bis 7 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.

Es können noch Kinder aufgenommen werden!

Termin: samstags, 09:30 - 10:30 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: monatlich

€ 20 (Mitglieder)

€ 28 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



☺ "Spieglein, Spieglein an der Wand..."

Ein Abend für die Schönheit

Individueller Schminkkurs für Ungeübte und/oder Experimentierfreudige mit Lust auf kleinere oder größere Veränderungen.

Möchten Sie ein neues Make-up für die Arbeit, den Abend, jeden Tag oder für eine besondere Gelegenheit unter Anleitung selbst ausprobieren?

Bitte um Voranmeldung, damit ich entsprechend vorbereiten und Material bereitstellen kann: ☎ 962758

Bei genügend Interesse biete ich gern einen Folgekurs an.

Termin: Freitag, 29.01.2010 20:00 Uhr

Ort: Kirchweg 15

Kosten: keine, evtl. kleine Spende an BiB

Kursleiterin: Ina Tschunko

🌀 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 13. Januar 2010

Ort: Albert-Einstein-Ring 13

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

Kursleiterin: Sylvie Winter

🌀 "English for Oldies"

„Für (etwas) Englisch ist es nie zu spät!“

Grundkurs Englisch/2

Der Kurs, der im September 09 angefangen hat, wird mit allen daran Interessierten im neuen Jahr fortgeführt. Dabei wird der verbliebene Teil des Lehrbuchs „English Network Starter“ von Langenscheidt zu Grunde gelegt.

Wir machen den Kurs weiterhin zu zweit, damit alle TeilnehmerInnen möglichst viel Gelegenheit zum praktischen (v.a. zum mündlichen) Üben haben und wir auch auf individuelle Bedürfnisse besser eingehen können.

Natürlich können an diesem Kurs auch neue Teilnehmer noch mitmachen, die über einige Grundkenntnisse in Englisch verfügen und diese schrittweise erweitern, festigen und vertiefen wollen. Für Interessenten, die über deutlich bessere Grundkenntnisse verfügen, käme dagegen eher unser **zweiter** Kurs in Frage. Wer im Zweifel ist, welchen der beiden Kurse er besuchen sollte, könnte (vorübergehend) am eher beginnenden Grundkurs Englisch/2 teilnehmen und, wenn er sich da unterfordert fühlt, dann in den später beginnenden Grundkurs Englisch/3 überwechseln (nächste Seite!).

Es besteht auch die Möglichkeit, sich vorher bei uns oder bei Daniela Ludwig telefonisch beraten zu lassen. Unsere Kontaktadresse:

 83500 bzw. modrow-weimann@t-online.de

Termin: dienstags 9:00 - 10:30
9 mal ab 26. Januar 2010

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten. € 48 (Mitglieder)
€ 68 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Margret Modrow-Weimann und Klaus Weimann

🌀 "English for Oldies"

„Für (etwas mehr) Englisch ist es nie zu spät!“ **Grundkurs Englisch/3**

Der Kurs wendet sich an (ältere) Erwachsene, die über etwas bessere Englisch-Grundkenntnisse verfügen bzw. etwas schneller vorankommen wollen. Auch hier geht es in erster Linie um das praktische (v.a. das mündliche) Üben.

Wir machen diesen Kurs ebenfalls zu zweit, damit alle TeilnehmerInnen möglichst viel Gelegenheit zum praktischen Üben haben und wir auch auf individuelle Bedürfnisse besser eingehen können.

Unserer gemeinsamen Arbeit und der häuslichen Vor- und Nachbereitung legen wir das Lehrbuch „English Network 1“ von Langenscheidt zu Grunde. Eine Sammelbestellung nach der ersten Sitzung ist möglich.

Interessenten können sich vor Beginn des Kurses an Daniela Ludwig oder uns wenden, um weitere Fragen zu klären. Unsere Kontaktadresse:



83500 bzw. modrow-weimann@t-online.de

Termin: donnerstags 18:00 - 19:30 Uhr
7 mal ab 11. Februar 2010

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: € 37 (Mitglieder)
€ 53 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Margret Modrow-Weimann und Klaus Weimann

☉ Wohltaten für den Rücken (Wirbelsäulengymnastik)

Dieser Kurs ermuntert uns zu einem bewussteren Umgang mit unserem Rücken. Es ist nicht schwer, es unserem Rücken leichter zu machen! Wahrnehmungsübungen helfen uns, ein Gefühl für unsere Haltung zu entwickeln; mit funktioneller Gymnastik mobilisieren, dehnen und stärken wir unseren Rücken. Wir sprechen auch über die Ursachen von Rückenbeschwerden und über Möglichkeiten zur Vorbeugung und Linderung.

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

Termin: dienstags 20:00 - 21:00 Uhr
11 mal ab 12. Januar 2010

Ort: Bürgerhalle

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

Termin: mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr
11 mal ab 13. Januar 2010

Ort: evang. Gemeindehaus

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

Kursleiterin: Daniela Ludwig

☉ Core-Training

Core bedeutet so viel wie "Kern" oder "Säule" und weist auf die überragende Funktion unserer Körpermitte hin. Diese wird mit einem abwechslungsreichen Mix aus Kräftigungs- und Balance-Übungen trainiert. Mittels komplexer Übungen für Schulter, Rumpf und Becken werden Stabilität und Körpergefühl verbessert. Da die Übungen vorwiegend langsam ausgeführt werden, wirkt dieser Abendkurs auch ausgesprochen entspannend und ausgleichend.

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

Termin: donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
 11 mal ab 14. Januar 2010

Ort: 1. Termin evang. Gemeindehaus, dann Bürgerhalle

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

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.

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

je 11 mal ab 12. Januar 2010

Kosten: € 42 (Mitglieder)
€ 58 (Nichtmitglieder)

Termin: donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
10 mal ab 21. Januar 2010

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

Ort: Bürgerhalle

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

- ☉ Anspannen - Entspannen - Wohlfühlen:

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Beim ersten Termin können auch Anfänger
noch einsteigen!

Die PMR ist eine einfach zu erlernende und wirksame Entspannungsmethode zur allgemeinen Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden und zum gezielten Stressabbau. Mit Hilfe systematischer An- und Entspannung der Muskulatur können Sie ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen.

Eine evtl. mögliche Kostenbeteiligung der Krankenkassen wird noch geklärt.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. Decke und ein kleines Kissen mitbringen!

Termin: donnerstags 18.30-20.00 Uhr
 4 mal ab 14. Januar 2010

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: € 15 (Mitglieder)
 € 21 (Nichtmitglieder)

Kursleiter: Wolfgang Kind

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🌀 Walking-Treff

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

Walking (mit oder ohne Stöcke):

Termin: dienstags 15:30 - 16:30 Uhr

Ort: vor der Bürgerhalle

Kosten: keine

Betreuerin: Daniela Ludwig


Neueinsteiger bitte anmelden: 📞 86744





☉ Weitere Walking-Treffs

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

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

Termin: montags 18:00 Uhr
Treffpunkt: siehe www.nw-u-skiken.de
mit Peter Plößer  83894

Termin: donnerstags 17:00 Uhr (Winterzeit 16:00 Uhr!)
Treffpunkt: Hof Grünau
mit Wibke Schrader  938191
und Peter Plößer  83894

Termin: donnerstags 17:00 Uhr (Winterzeit 16:00 Uhr!)
Treffpunkt: Bürgerhalle
mit Grete Ruff  85960

Kosten: keine

☉ Lauf-Treffs

Wir laufen auf landschaftlich reizvollen Rundstrecken durch den Naturpark Odenwald. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise zu den Sehenswürdigkeiten der Ober-Beerbacher Umgebung.



Und gemeinsam macht das Laufen einfach noch mehr Spaß. Es gibt Gruppen mit unterschiedlichem Anforderungsgrad: L9 mit ca. 9 km, L7 mit ca. 7 km usw.

Termine:

montags

18:30 Uhr an der Bürgerhalle

mit Bernd Morauf (L9) ☎ 85050

mit Gabi Ganzert (L7) ☎ 63357

mittwochs

07:45 Uhr

mit Christine Abel

und Uli Kaffenberger (L8) ☎ 83089

freitags

16:00 Uhr Am Kuchenpfad 9, Jugendheim

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: montags 19:30 - 21:00 Uhr

Betreuerin: Gabi Herzer

Termin: dienstags 21:00 Uhr

Betreuerin: Bettina Pédurand

Ort : Bürgerhalle

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

☉ Offener Tanztreff

Wie wir wissen, gibt es eine Menge tanzbegeisterter Paare in unserer Gemeinde. Deshalb bieten wir einen weiteren **Tanzkurs für Fortgeschrittene** an.

Näheres bei Antje Lauer-Loch:

Antje64342@googlemail.com oder ☎ 81602

Termin: montags
ab 18. Januar 2010

Ort: Bürgerhalle

Kosten: bitte anfragen!

Betreuerin: Antje Lauer-Loch

In unserem nächsten Programmzeitraum 2/2010 ab Ostern werden dann die freien Tanztreffs fortgesetzt, zu denen alle Tanzpaare, egal ob Anfänger oder fortgeschritten, wieder herzlich eingeladen sind.

☉ "Kids in action" (psychomotorisches Kinderturnen)

Altersgruppe : 3 bis 5 Jahre

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

Für Kinder ist Bewegung das elementare Bedürfnis überhaupt, dazu ursprünglichste Form von Ausdruck und Handlung.

Psychomotorik versteht sich als Einheit körperlich-motorischer und psychisch-geistiger Prozesse. Über positive Bewegungs-Erlebnisse soll das kindliche Vertrauen in eigene Fähigkeiten gestärkt werden. Die motorische und geistige Entwicklung erfährt, ohne Leistungsdruck, eine ganz besondere Qualität.

Termin: donnerstags 15:00 - 16:00 Uhr
 10 mal ab 21. Januar 2010

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 20 (Mitglieder)
 € 26 (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!!

Eine große Turnhalle für uns alleine! Wie herrlich sich hier nach Herzenslust zu bewegen, zu turnen und miteinander zu spielen! (Bei schönem Wetter nach Wunsch auch mal draußen im Wald.)

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

10 mal ab 22. Januar 2010

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 30 (Mitglieder)

€ 39 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Heidi Ruppertsberg

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

🌀 Hip Hop für Kinder (8 - 11 Jahre)

Für coole Kids die sich gerne auf Musik bewegen. Mit viel Spiel und Spaß wird der Text eines aktuellen Songs durch einfache Schritte und Gesten getanzt. Anschließend entsteht eine Hip Hop - Choreographie, die sich sehen lässt.

🌀 Hip Hop für Jugendliche (12 - 15 Jahre)

Für alle, die zu aktuellen Hip Hop - Beats coole Moves lernen wollen und Spaß am Tanzen haben. Schnelle Rhythmen und Bewegungen verbinden sich hier zu einem energiegeladenen Workout! Warm-up, Stretching, Body Training, Sprung- und Drehtechnik - dieser Kurs zeigt Dir wie es geht!

Termin: montags

Kids: 15:00 - 16:00 Uhr

Jugendliche: 16:00 - 17:00 Uhr

11 mal ab 11. Januar 2010

Ort: Bürgerhalle

Kosten: € 22 (Mitglieder)

€ 29 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Maria Frank

REHASPORT

Unter dem Begriff **Rehasport** verbirgt sich eine sehr sinnvolle Sache: Wer an chronischen Erkrankungen leidet oder sich in der Rehabilitationsphase befindet, kann vom Arzt eine Verordnung für Rehabilitationssport ausgestellt bekommen. In diesem Fall übernimmt die Krankenkasse die Gebühren für den Rehasport.

In zahlreichen Studien konnte eindeutig nachgewiesen werden, dass bei verschiedenen Indikationen Sport als Therapie sehr wirksam ist bzw. überaus geeignet, 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.

Info Rehasport allgemein:

Deutscher Behinderten- und Rehabilitationssportverband:

www.dbs-npc.de

Info über Rehasport bei BiB:

Daniela Ludwig, Tel: 06257-86744

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

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

Kurs-Neueinstieg jederzeit möglich!

Termin: donnerstags 8:30 - 09:30 Uhr
 ab 14. Januar 2010

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: ohne Verordnung für 10 Übungsstunden:

€ 35 (Mitglieder)

€ 50 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig ☎ 86744

☉ Hüftsportgruppe

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

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

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

Kurs-Neueinstieg jederzeit möglich!

Termin: montags 17:15 - 18:15 Uhr
ab 11. Januar 2010

Ort: Bürgerhalle

Kosten: ohne Verordnung für 10 Übungsstunden:

€ 35 (Mitglieder)

€ 50 (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Daniela Ludwig  86744

☉ 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



☉ Maria Frank

Maria Frank tanzt leidenschaftlich gerne und als ehemalige Inhaberin einer Tanzschule verfügt sie über sehr viel Erfahrung im Vermitteln von Tanztechniken und -stilen aller Art.

UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ **Cornelia Herdel**

"Zu Ober-Beerbach und den Menschen dort habe ich schon in jungen Jahren einen Bezug entwickelt, als ich in der ev. Kirchengemeinde Ober-Beerbach als Jugendbetreuerin bei verschiedenen Freizeiten agierte. Ich habe als Kind und bis ins Jugendalter aktiv geturnt und langjährige Erfahrungen als Übungsleiterin im Kinderturnen."

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

Pfungstadt
Gartenstraße 5
Tel. 06157-84900
mail: L_Herdel@web.de



☉ **Wolfgang Kind**

" Ich wohne seit Herbst 2006 in Ober-Beerbach und fühle mich hier oben sehr wohl. Neben meiner Tätigkeit in der Sozialarbeit habe ich in den letzten Jahren mit viel Freude Kurse zu den Themen Bewegung und Gesundheit geleitet. Ich bewege mich sehr gerne in der freien Natur (Jogging, lange Wanderungen, Radfahren etc.). Die ausgleichende Wirkung von Bewegung und Entspannung war mir dabei immer sehr wichtig. Diese eigenen Erfahrungen möchte ich auch in meinen Kursangeboten vermitteln."

Diplom-Sozialarbeiter, Masseur und med. Bademeister
Bewegungs- und Entspannungspädagoge; in Ausbildung zum Lehrer für Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Ober-Beerbach
Im Berggarten 20
Tel. 06257-942700
mail: Wolfgang-kind@web.de



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ Daniela Ludwig

"Ich treibe selbst gern Sport, v.a. im Freien: Laufen, Radfahren, Wandern, Ski- und Langlauf. Meine Erfahrung, wie positiv sich Bewegung auf das Wohlbefinden auswirkt, möchte ich gerne mit anderen teilen."

Sportwissenschaftlerin für Prävention und Rehabilitation,
Sporttherapeutin in der Kardiologie (DVGS), Referentin beim Hess.
Behinderten- und Rehabilitationsverband

Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel. 06257-86744

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



☉ 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



☉ **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, 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



☉ **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 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."

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



☉ Peter Plößer

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

Ober-Beerbach

Ernsthöfer Straße 34

Tel. 06257-83894

mail: peter.ploesser@unitybox.de

home: www.nw-u-skiken.de



☉ Heidi Ruppertsberg

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

Ganzheitlich orientierte Pädagogin mit Montessori-Diplom, 20 Jahre als Grundschullehrerin gearbeitet, Sportlehrerin mit Weiterbildung in Psychomotorik, Schwimmen für Säuglinge und Kinder, Babymassage n. B.Walter, musikalische Früherziehung und Naturpädagogin

Tel. 0157-76819176

mail: heidi.ruppertsberg@web.de



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ Ina Tschunko

"Schon immer hat es mich fasziniert, wie sich doch jedes Gesicht vom anderen unterscheidet und mit welch kleinen Veränderungen man oft sehr viel bewirken kann.

Seit 15 Jahren wohne ich in Ober-Beerbach und habe vor fünf Jahren mit der Ausbildung zur Kosmetikerin mein Hobby zum Beruf gemacht."

Kosmetikerin, staatl. geprüft, internationales Cidesco-Diplom

Ober-Beerbach

Kirchweg 15

Tel. 06257-962758

mail: kopfbisfuss@gmx.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@t-online.de



INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN:

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

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

Kontakt: vorstand@beerbach-in-bewegung.de

UNSER VORSTAND:

Daniela Ackermann Am Kuchenpfad 9 Tel. 944144

Jugenheim

e-mail: ackermann dj@aol.com

Bernd Kaffenberger Im Mühlfeld 18 Tel. 83089

Ober-Beerbach Fax 03222-1618229

e-mail: bernd_kaffenberger@arcor.de

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

Gerhard H. Wimmer Kirchweg 12 Tel. 505650

Ober-Beerbach oder 0170-7030604

e-mail: gerhardhwimmer@aol.com

Kurs - Anmeldung

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

Kursbezeichnung: _____

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

Name: _____

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.

Skifreizeit - Anmeldung

Termin: Freitag , 26. Februar (14:00 h) bis
Sonntag , 28. Februar 2010 (abends)

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

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

Verbindliche Anmeldung zur BiB-Skifreizeit

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

Name/Adresse: _____

Tel.: _____
Mail: _____

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

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: _____

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 als

- 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.

Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt, BLZ 508 501 50

Konto-Nr. 24 006 085

BiB - Stundenplan

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:45			Lauftreff			
8:30				"Gesunder Rücken"		
9:00		"Move On", "English for Oldies" 2	Wohltaten für den Rücken			
9:30						musikal. Früherz.
15:00	Hip Hop Kids			"Kids in action"	Bewegungsförderung	
15:30		Walking-Treff				
16:00	Hip Hop Jugendliche			Walking-Treff	Lauftreff	
17:15	Hüftsportgruppe					
18:00	Nordic-Walking			"English for Oldies" 3		
18:30	Lauftreffs	"Move On"		PMR, "Move On"		
19:30	Badminton		Frankreich			
20:00		Wohltaten für den Rücken		Core-Training		
21:00	Tanztreff	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