

NEU/AKTUELL:

Wohltaten für Rücken und Gelenke

Kooperation mit "Szenenwechsel"

Taiji-Qigong

Kochkurse

Informationsabend Demenz

Beerbach in B

e

w

e

g

u

n

g



Winter/Frühjahr 2012



Unsere Angebote im Überblick

09. Januar - 31. März 2012

BIB-ALLGEMEINES

☉	Rückblick	4
☉	Ausblick: Unsere neuen Angebote	5
	Kooperation mit "Szenenwechsel" Events	6 7-10

MUSISCHES

☉	Musikalische Früherziehung	11
---	----------------------------	----

BILDUNG

☉	"English for Oldies" Kurs 1	12
☉	"English for Oldies" Kurs 2	13

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉	Wohltaten für Rücken und Gelenke	14
☉	Wohltaten für den Rücken (Wirbelsäulengymnastik)	15
☉	"Move On": Rücken + Fitness	16
☉	Mit Qigong ins Wochenende	17
☉	Taiji-Qigong	18
☉	Irish Step Dancing	19
☉	Walking-Treffs	20
☉	Lauf-Treffs	21
☉	Badminton-Treffs	22
☉	Offener Tanztreff	23

KOCHKURSE FÜR KLEIN UND GROSS

- | | | |
|---|-------------------------------|----|
| ☉ | "Schnelle-fitte-Küche" | 24 |
| ☉ | "Aktionsplatz Küche" für Kids | 24 |

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- | | | |
|---|---|----|
| ☉ | "Kids in Action" (Psychomotorik, 3 - 5 Jahre) | 25 |
|---|---|----|

PRÄVENTION / VORSORGE

- | | | |
|---|--------------------------|----|
| ☉ | Informationsabend Demenz | 26 |
|---|--------------------------|----|

KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM-J.



Nordic Walking mit Baby/Kleinkind oder ohne	27
---	----



Yoga am Morgen	28
----------------	----

INFO + ANMELDUNG

- | | | |
|---|--|-------|
| ☉ | KursleiterInnen + ReferentInnen | 29-34 |
| ☉ | Vorstand + Kontakt | 35 |
| ☉ | Kursanmeldung | 36 |
| ☉ | Beitrittserklärung/Einzugsermächtigung | 37/38 |
| ☉ | BiB-Stundenplan | 39 |

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

RÜCKBLICK

☺ Das neunte BiB-Jahr ist nun zu Ende gegangen und wieder schauen wir auf ein schönes Jahr zurück. Wie auch im letzten Jahr fanden die Hauptereignisse bereits im ersten Jahresviertel statt.

Die Skifreizeit war wie immer schon am ersten Tag ausgebucht und begeisterte erwartungsgemäß alle Mitreisenden.

Im April fand bereits zum zweiten Mal der Folkdance-Abend statt. Es machte wieder ungeheuren Spaß zur Musik der englischen und der Frankfurter Band über den Hallenboden zu tanzen.

Alle BiB-Kurse und Treffs laufen nach wie vor gut und die Mitgliederzahlen steigen weiterhin.

Wir danken allen BiB-Mitgliedern, Kursleitern, Teilnehmern und Freunden für das schöne "bewegte" Jahr.

BiB wünscht Euch/Ihnen allen ein gutes, gesundes und erfolgreiches Neues Jahr!

☉ Wohltaten für Rücken und Gelenke

NEU!

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir einen neuen Rückenkurs an. Dieser ist vor allem für diejenigen geeignet, die sich aufgrund von Rücken- oder Gelenkbeschwerden noch nicht in einen der bestehenden Kurse "getraut" haben. Wer eine Anschlussgymnastik nach Physiotherapie und/oder Reha sucht, ist hier richtig.

☉ Qigong am Montag

NEU!

Vera Müller bietet nun montags abends einen weiteren Qigong-Kurs an. Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong sind harmonische, symmetrische Übungen aus dem medizinischen Qigong (Yangsheng), die den ganzen Körper ansprechen, die Selbstheilungskräfte aktivieren und die Energien ausgleichen. Man erreicht innere Ruhe durch Bewegung. Die schönen bildhaften Namen der Übungen inspirieren dabei die Vorstellungskraft und fördern Konzentration und Entspannung.

- ☉ Kooperation mit "Szenenwechsel"
Seeheim-Jugendheim

NEU!

Wir freuen uns auf eine neue Entwicklung:
Ab dem neuen Jahr werden wir einige Kurse/Vorträge in
Kooperation mit dem "Szenenwechsel" aus Seeheim-Jugendheim
anbieten.

So werden wir verschiedene Kurse in *beiden* Programmheften
vorstellen. Mitglieder einer der beiden Vereine können die Kurse
jeweils zu Mitgliederpreisen belegen.

www.szenenwechsel-online.de



Adventsmarkt 2010 am "Alten Forstamt" in Jugendheim

🌀 BiB-Skifreizeit

Am Wochenende 10. - 12.02.2012 werden wir wieder eine BiB-Außenstelle in den Allgäuer Alpen eröffnen: Die Fahrt geht mit dem 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 für das "Sortieren" ist der 31. Januar 2012!

EVENTS

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 über unsere BiB-Homepage:
www.beerbach-in-bewegung.de

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



EVENTS

☺ **Mitgliederversammlung am 07. März 2012**

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am Mittwoch, den **07. März 2012 um 20 Uhr in der Bürgerhalle, Raum Rottmannsdorf** 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. Wenn Ihr Wünsche und/oder Anregungen für die Mitgliederversammlung habt, wendet euch bitte rechtzeitig an den Vorstand.

☺ **10 Jahre BiB**

Kaum zu glauben, aber wahr: **BiB wird 10!**

Das muss natürlich gefeiert werden.

Und zwar am **21. April 2012**. Dieses Datum ist mehr oder weniger der Jahrestag der ersten BiB-Kurse 2002.

Was genau stattfinden wird, heckt der Vorstand unter größter Geheimhaltung momentan noch aus.

Merkt euch also das Datum und lasst euch überraschen!

EVENTS

🕒 Folkdance mit Livemusik III

Wir freuen uns, dass Keith Macdonald mit unserem dritten Folkdance-Abend auch in diesem Jahr wieder eine Veranstaltung der etwas besonderen Art anbietet. Er - ein Engländer, der bei uns in Ober-Beerbach seine neue Heimat gefunden hat - wird zusammen mit seiner Band "Chance to Dance" am Samstag, den 24. März um 20:00 Uhr in der Bürgerhalle live zum Tanzen auffordern. Gespielt wird mitreißende Folkmusik aus dem englischen und französisch sprechenden Raum mit traditionellen Instrumenten wie Akkordeon, Geige, Dudelsäcken aus Frankreich und Deutschland sowie Gitarre.

Die Tanzschritte werden jeweils 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.

Die Skepsis aus dem ersten Jahr ist mittlerweile einer großen Vorfreude gewichen, denn es hat sich gezeigt, dass sich keiner der Lebensfreude der Folkmusic entziehen konnte. Innerhalb kürzester Zeit befanden sich alle auf der Tanzfläche, und sie hatten offensichtlich viel Spaß dabei.

Der Eintritt ist für BiB-Mitglieder frei, für Nichtmitglieder beträgt er 8 Euro.

Für Getränke und Verpflegung ist natürlich wieder gesorgt.

Datum: 24.03.2012

Beginn: 20:00 Uhr

Ort: Bürgerhalle



Foto: Rudi Koch

☉ **Musikalische Früherziehung (Kinder ab 4 Jahre)**

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 wieder Kinder aufgenommen werden!

Termin: montags, 15:00 - 16:00 Uhr
ab 09. Januar 2012

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: monatlich
Mitglieder 20 €
Nichtmitglieder 28 €

Kursleiterin: Mariella Frank-Pieters



☉ "English for Oldies"

"Für (etwas) Englisch ist es nie zu spät!": **Englisch/1**

Der Grundkurs, der im September 09 angefangen hat, wird auch - in kleinerer Besetzung - im Frühjahr 2012 mit allen daran Interessierten fortgeführt.

Dabei wird das Lehrbuch "English Network 1" zu Grunde gelegt, hin und wieder angereichert mit anderen Materialien.

Natürlich steht der Kurs auch neuen Mitgliedern offen, die einige Grundkenntnisse in Englisch haben und diese schrittweise erweitern, festigen und vertiefen wollen. Für Interessenten, die über deutlich bessere Grundkenntnisse verfügen, käme dagegen eher der zweite Kurs **Englisch/2** in Frage (siehe folgende Ankündigung). Wer im Zweifel ist, welchen der beiden Kurse er/sie besuchen sollte, könnte zunächst an der ersten Sitzung von **Englisch/1** teilnehmen und gegebenenfalls danach in **Englisch/2** wechseln. Auch später ist natürlich noch ein Wechsel von einem in den anderen Kurs möglich.

Im Zweifelsfall kann man sich vorher von mir oder Daniela Ludwig (telefonisch) beraten lassen. Meine eigenen Kontaktadressen sind:



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

Termin: dienstags 9:00 - 10:30
10 mal ab 10. Januar 2012

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 53 €
Nichtmitglieder 75 €

Kursleiter: Margret Modrow-Weimann

📍 "English for Oldies"

"Für (etwas) Englisch ist es nie zu spät!": **Englisch/2**

Der Kurs, der im Frühjahr 2010 begonnen hat, wird für alle Interessierten auch nach den Weihnachtsferien 2011/2012 weitergeführt. Er wendet sich an (ältere) Erwachsene, die etwas bessere Englisch-Grundkenntnisse haben bzw. schneller vorankommen wollen. Auch hier geht es in erster Linie um das praktische und v.a. um das mündliche Üben.

Unserer gemeinsamen Arbeit sowie der häuslichen Vor- und Nachbereitung liegt das Lehrbuch "English Network 2" von Langenscheidt zu Grunde. Dies wird durch weitere Materialien (v.a. Lektüren und längere Lesetexte) ergänzt.

Neue Interessenten an diesem Kurs können entweder in die erste Sitzung kommen oder sich vorher an Daniela Ludwig oder mich wenden, um weitere Fragen zu klären. Meine Kontaktadressen sind:

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

Termin: dienstags 18:15 - 19:45
11 mal ab 10. Januar 2012

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 58 €
Nichtmitglieder 83 €

Kursleiter: Klaus Weimann

☉ Wohltaten für Rücken und Gelenke

NEU!

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

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

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

Termin: mittwochs 10:15 - 11:15 Uhr
12 mal ab 11. Januar 2012

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 30 €
Nichtmitglieder 42 €

Kursleiterin: Daniela Ludwig

☉ Wohltaten für den Rücken (Wirbelsäulengymnastik)

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

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

Termin: dienstags 20:00 - 21:00 Uhr
12 mal ab 10. Januar 2012

Ort: Bürgerhalle
Kosten: Mitglieder 30 €
Nichtmitglieder 42 €

Termin: mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr
12 mal ab 11. Januar 2012

Ort: evang. Gemeindehaus
Kosten: Mitglieder 30 €
Nichtmitglieder 42 €

Termin: donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
11 mal ab 19. Januar 2012

Ort: Bürgerhalle
Kosten: Mitglieder 28 €
Nichtmitglieder 39 €

Kursleiterin: Daniela Ludwig

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

Zu einem gesunden und schmerzfreien Rücken gehören nicht nur kräftige Muskeln, sondern auch eine aufrechte, aktive Haltung, eine in allen Segmenten bewegliche Wirbelsäule, eine gute koordinative Kontrolle der Bewegungen, die Fähigkeit den Rumpf zu stabilisieren und die Einbeziehung der für die Haltungskontrolle wichtigen Muskelgruppen. Die Übungen werden nach einem gemeinsamen Aufwärmen als Zirkeltraining absolviert. Dies ermöglicht zum einen ein gezieltes Muskeltraining, zum anderen werden durch Hinzunahme von freien Gewichten und Hilfsmitteln stabilisierende und koordinative Elemente hinzugefügt. Durch die Stationen ist eine individuelle Betreuung besser möglich, auch kann die Belastung genau auf den Trainingszustand abgestimmt werden, bzw. ist so eine gezielte Trainingssteuerung möglich.

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

Termin: dienstags 09:00 - 10:30 Uhr
12 mal ab 10. Januar 2012

Kosten: Mitglieder 45 €
Nichtmitglieder 63 €

Termin: dienstags 18:30 - 20:00 Uhr
12 mal ab 10. Januar 2012

Kosten: Mitglieder 45 €
Nichtmitglieder 63 €

Termin: donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
11 mal ab 19. Januar 2012

Kosten: Mitglieder 42 €
Nichtmitglieder 58 €

Ort: Bürgerhalle

Kursleiterin: Daniela Ludwig

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉ Mit Qigong ins Wochenende

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

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

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Termin: freitags 17:30 - 18:30 Uhr
12 mal ab 13. Januar 2012

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 42 €
Nichtmitglieder 60 €

Kursleiterinnen: Vera Müller und Jutta Möller

☉ Taiji-Qigong

NEU!

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong nach Prof. Jiao Guorui können bis ins 6. Jahrhundert zurückverfolgt werden. Betrachtet man die Übungselemente, so gehören sie eher zu den Kampfkünsten, ihre meditative Ausführung macht sie jedoch zu einer Methode des medizinischen Qigong: sie regulieren den gesamten Organismus, das Herz-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel und die Atmung, dienen der Heilung, aber auch der Vorbeugung.

Die harmonischen Übungen mit den schönen Namen werden im Stehen ausgeführt. Die Bewegungsmuster und Schrittformen sind symmetrisch nach links und rechts und können einzeln oder in Folge geübt werden. In diesem Kurs werden die Vorbereitungsübungen, die einfacheren der 15 Übungen sowie die Abschlussübungen vermittelt. Der Kurs ist für Anfänger geeignet, Qigong-Erfahrung kann aber durchaus von Vorteil sein.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe tragen.

Termin: montags 18:00 - 19:00 Uhr
10 mal ab 16. Januar 2012

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 35 €
Nichtmitglieder 50 €

Kursleiterinnen: Vera Müller

🌀 Irish Step Dancing

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

Softshoe-Dancing:

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

Hardshoe-Dancing:

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

Céilí-Dancing:

Gemeinschaftstänze, Figurentänze - auch als "Long Dances" bezeichnet; Bewegung, Spaß und Musikalität in der Gruppe

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, etwas zu trinken

Schuhwerk:

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

Hardshoe-Dancing (Step-Dancing) - Sneakers / Hallensportschuhe

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

Neueinsteiger gerne willkommen (auch männliche!!)

Termin: mittwochs 18:30 - 19:30 Uhr
12 mal ab 11. Januar 2012

Ort: Bürgerhalle

Kosten: Mitglieder 30 €
Nichtmitglieder 42 €

Kursleiterin: Antje Schön

🌀 Walking-Treffs

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

Es wird meist mit Stöcken gewalkt.

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

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

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

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

Kosten: keine



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☺ Lauf-Treffs

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



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

Termine:



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

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

Dauer: jeweils ca. 1 Stunde

Kosten: keine

🌀 Badminton-Treffs

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

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

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



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

Termin: montags 19:30 - 21:00 Uhr

Betreuer: Sabine und Udo Schwab

Termin: dienstags 21:00 Uhr

Betreuerin: Bettina Pédurand

Ort : Bürgerhalle

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

● Offener Tanztreff

Wie wir wissen, gibt es eine Menge tanzbegeisterter Paare in unserer Gemeinde.

Deshalb bieten wir wieder unseren freien Tanztreff an, zu dem alle Tanzpaare, egal ob Anfänger oder fortgeschritten, herzlich eingeladen sind!

Da noch offen ist, wie genau es mit unserem Tanztreff bzw. -kurs weitergehen wird, bei Teilnahme-Interesse einfach nachfragen!

Termin: Freier Tanztreff:
voraussichtlich
jeden dritten Montag im Monat, 21:00 Uhr

Ort: Bürgerhalle

Kosten: für BiB - Mitglieder kostenlos;
Mitgliedschaft oder Spende erwünscht!
Fortgeschrittenen-Tanzkurs:
abhängig von der Teilnehmerzahl

Betreuerin: Antje Lauer-Loch

Weitere Informationen unter:

Antje64342@googlemail.com oder  81602

KOCHKURSE FÜR KLEIN UND GROSS

☺ "Schnelle-fitte-Küche"

NEU!

Unkompliziert und schnell zubereitet -

so präsentieren sich die Rezepte in diesem Kochkurs.

Gemüse, Obst und Vollkornprodukte bringen uns in Schwung und halten uns fit, sodass der Körper optimal mit allen Inhaltsstoffen versorgt wird. Rezepte sind Anregungen. Der eigenen Fantasie und Geschmacksrichtung sind keine Grenzen gesetzt.

Kochen darf Spaß machen!

Termin: Freitag, 10. Februar 2012 18:30 - 21:30 Uhr

Kosten:	Mitglieder	15,00 €
(ohne Material)	Nichtmitglieder	21,00 €

☺ "Aktionsplatz Küche" für Kids (Kinder-Kochkurs, ab 7 Jahre)

Achtung fertig los: herein marschiert in die Küche, lasst die Schüsseln und die Töpfe klappern, verzaubert eine Gurke in ein Krokodil oder verwandelt Kartoffeln in Steine.

Welche Zaubertricks es noch gibt, wird im Kurs gezeigt und ausprobiert!

Termin: Samstag, 11. Februar 2011 11:30 - 14:30 Uhr

Kosten:	Mitglieder	10,50 €
(ohne Material)	Nichtmitglieder	15,00 €

Bitte bei allen Kursen mitbringen:

Schürze, 2 Geschirrtücher, 2-3 Schüsseln mit Deckel, ein Schneidebrett, ein Küchenmesser und Kostenbeitrag für's Material

Bei der Teilnahme mehrerer Familienmitglieder gibt es eine deutliche **Ermäßigung**, ausnahmsweise auch für Nichtmitglieder; siehe Kurs-Anmeldung auf S. 36 unten!

Ort: Bürgerhalle (Küche)

Kursleiterin: Gudrun Klein

☉ "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
 12 mal ab 12. Januar 2012

Ort: Bürgerhalle

Kosten: Mitglieder 24 €
 Nichtmitglieder 32 €

Kursleiterin: Cornelia Herdel

NEU!

☉ Demenz - Was ist das? Was kann ich dagegen tun?

In einer Zeit, in der die Menschen immer älter werden, nimmt die Wahrscheinlichkeit an einer Demenz zu erkranken, signifikant zu. Sehr oft erfolgt die Auseinandersetzung mit dieser Krankheit aber erst, wenn die Diagnose Demenz gestellt ist. Warten Sie nicht so lange!

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über unterschiedliche Demenzformen, mögliche Ursachen und den Verlauf der Krankheit. Sie erfahren, bei welchen Anzeichen Sie einen Arzt aufsuchen sollten und wie eine Diagnose gestellt wird. Welchen Beitrag die *Bewegung* zur Prävention und als Schlüssel zur Selbständigkeit bei bestehender Demenz leisten kann, wird ein weiterer Schwerpunkt dieses **Informationsabends** sein.

Termin: Mittwoch, 29. Februar 2012 20:00 Uhr

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: freiwilliger Unkostenbeitrag willkommen

Referentinnen: Yvonne Albe (Sozialpädagogin)
Daniela Ludwig (Dipl.-Sportlehrerin)

Nordic Walking mit Baby/Kleinkind oder ohne

Du möchtest gerne mit deinem Baby oder Kleinkind an der frischen Luft und in netter Gesellschaft Sport machen?

Oder Du möchtest einfach etwas für Dich machen, auch ohne Kind und die Anwesenheit von Babys stört Dich nicht? :-)

Dann bist du hier herzlich willkommen!

Nordic-Walking bietet ein Ganzkörpertraining und für die Kleinen eine entspannte Zeit. Darüber hinaus kannst Du neue Kontakte knüpfen oder auch nur einfach etwas für Deine Gesundheit und Fitness tun.

Mitbringen musst Du: Nordic-Walking-Stöcke (können auch bei Katharina geliehen werden), eine Trage bzw. ein Tragetuch für Dein Kind (Du kannst es auch mit Kinderwagen versuchen) und angemessene Kleidung für Euch beide!

Beginn: ab 02.03.2012 von 09.30h – 11.00 h

Treffpunkt: Seeheim, Breslauer Straße, Einfahrt zum REWE

Leitung: Katharina Schulz, Dipl.-Sportwiss.
Tel.: 06257/9195756

Nähere Informationen zu Gebühren und Anmeldung gibt es unter www.szenenwechsel-online.de

Information und Anmeldung direkt bei der jeweiligen Kursleitung.
BiB-Mitglieder nehmen auch beim "Szenenwechsel" zum Mitglieder-Preis teil.

WAKE UP!

Yoga am Morgen

Yoga am Morgen zu praktizieren ist sehr effektiv, um Körper und Geist harmonisch auf den Tag vorzubereiten und die nötige Energie für das „Tagwerk“ zu aktivieren.

Schwerpunkte jeder Trainingseinheit sind: Gleichgewichts- und Kraftübungen, Atemübungen (Pranayama), Herz-Kreislauf-Aktivierung (Sonnengruß), Asanas, Tiefenentspannung und Konzentrationsübungen (Kurzmeditation).

Dieser Kurs ist offen für alle Menschen mit gesundem Bewegungsdrang, die gern etwas Neues dazulernen und dabei ihre körperlichen Gegebenheiten beachten. Die Yogastellungen werden individuell angepasst und sind auch für Anfänger geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke für die Entspannung mitbringen!

Mi 9 - 10.30 Uhr, ab 07. März 2012, 15x

Ort: TV Jugenheim, Vereinsheim im Christian-Stock-Stadion, Seeheim

Gebühr: € 126,-

Mitglied: € 108,-

Die Gebühr beinhaltet 12x in 15 Wochen, weitere Termine werden zusätzlich bezahlt. € 10,50 / € 9,- für Mitglieder.

In den Schulferien finden keine Termine statt. Nach den Sommerferien startet der Kurs wieder am 15. August 2012.

Kursleitung:

Heike Huxhorn, Yogalehrerin B.Y.V.,

Tel.: 0 62 57 / 99 06 42

Information und Anmeldung direkt bei der jeweiligen Kursleitung.
BiB-Mitglieder nehmen auch beim "Szenenwechsel" zum Mitglieder-Preis teil.

UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

🌱 Yvonne Albe

"Die Arbeit mit älteren Menschen ist meine Leidenschaft. Mir liegt deren Wohlergehen sehr am Herzen. Ich möchte dazu beitragen, dass altersrelevante Themen auch bei BiB ihren Platz finden.

Ich bin Sozialpädagogin und ausgebildete Hospizhelferin. Zuletzt war ich in der Klinik für Geriatrie im Elisabethenstift Darmstadt tätig. Seit Kurzem arbeite ich auf freiberuflicher Basis als Beraterin für Senioren und Angehörige."

Steigerts, Außerhalb Ober-Beerbach 12

Tel.: 06257-937077

mail: mail@yvonnealbe.de

Homepage: www.yvonne-albe.de



🌱 Mariella Frank-Pieters

"Nach meiner beruflichen Tätigkeit als Grundschul-Lehrerin in den Niederlanden habe ich freiberuflich viel Erfahrung gesammelt im Bereich Musik und Bewegung.

Meine Instrumente sind Blockflöte, Harfe und Geige. Weitergebildet habe ich mich in Rhythmik und Tanz. Seit 5 Jahren gebe ich mit viel Freude Kurse in musikalischer Früherziehung und leite auch die Blockflötengruppen der Ober-Beerbacher Kirchengemeinde."

Alsbach-Hähnlein

Tel. 06251-848771

mail: mariellapieters@gmx.net



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☺ **Cornelia Herdel**

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



Lizenzen (DSB): Übungsleiter für Breitensport und für Psychomotorik für Kinder und Jugendliche (Trainer-C)

Pfungstadt

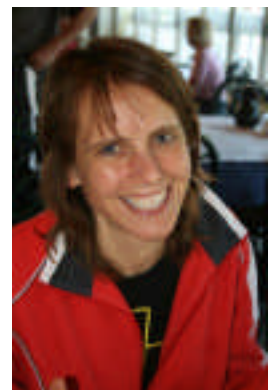
Gartenstraße 5

Tel. 06157-84900

mail: L_Herdel@web.de

☺ **Gudrun Klein**

"Ich bin bereit für das Experiment, bei BiB "Kochkurse für Klein und Groß" anzubieten. Von Beruf bin ich Diätassistentin/Ernährungsberaterin und freiberuflich tätig. Schwerpunkte sind Abnehmkurse, Kochkurse, Grundschulaktionen (z.B. AID-Ernährungsführerschein) und Einzelberatungen. Bin sportlich aktiv und probiere gerne neue Rezepte für meine Familie (2 Kinder) aus. Im Kochkurs steht der Spaß, gemeinsames Kochen und schnelle Rezepte für den Alltag im Vordergrund. Ich freue mich darauf :-)"



Jugendheim

Alte Bergstraße 25

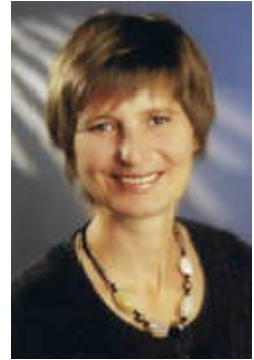
Tel. 06257-64166

mail: gudrun.klein@purcad.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." Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Referentin beim Deutschen Turnerbund und beim Hess. Behinderten- und Rehasportverband, Buteyko-Atemtrainerin



Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel. 06257-86744

mail: atemundbewegung@gmx.de

Homepage: www.atem-und-bewegung.de.vu

☉ 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

UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ 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."



z. Zt. Seeheim

Im Bangert 8

Tel. 06257-85050

mail: morauf@gmx.de

☉ Vera Müller / Jutta Möller

"Für uns ist Qigong inzwischen mehr als ein langjähriges Hobby geworden - es ist ein fester Bestandteil unseres Alltags: Ausgleich und Energietankstelle zugleich.



Durch unsere 2-jährige Ausbildung zur Kursleiterin der Deutschen Qigong Gesellschaft wurden wir angeregt, unser Wissen auch schon während der Ausbildung weiter zu geben. Unsere Sommeraktion "Qigong im Park 2009" ist auf so reges Interesse gestoßen, dass wir Lust bekamen, nicht nur in Darmstadt, sondern auch hier in Ober-Beerbach einen Kurs anzubieten und unsere Begeisterung für Qigong mit Euch/Ihnen zu teilen."

Vera Müller (links)

Ober-Beerbach

Im Berggarten 30

Tel 06257-9699058

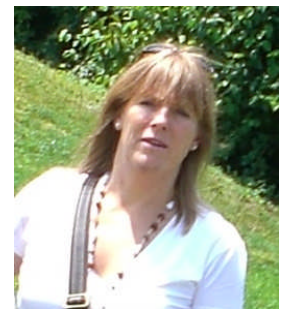
mail: bib-qigong@web.de

UNSERE KURSLEITERINNEN + REFERENTINNEN

☉ Bettina Pédurand

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

Der Badminton-Treff am Dienstagabend hat immer mehr Anhänger des schnellen und abwechslungsreichen Ballspieles gefunden, weshalb ich ihn gerne weiterführe."



Ober-Beerbach

Ernsthöfer Str. 15 G

Tel. 06257-86147

mail: bettina.peduran@arcormail.de

☉ Antje Schön

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

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

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



Steigerts

Steinreihe 18

Tel. 0152-29477623

mail: antje@mcgibbie.de

UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☺ **Sabine und Udo Schwab** (mitte und rechts)

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



Steigerts
Steinreihe 14
Tel. 06257-85793
mail: SabSchwab@aol.com



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

INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN:

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

Sonstige Infos (z.B. Mitgliedschaft) erhalten Sie über

Beerbach in Bewegung e.V.

c/o Daniela Ludwig

Im Berggarten 7

64342 Seeheim-Jugenheim (OT Ober-Beerbach)

Tel: 06257-86744

Info: www.beerbach-in-bewegung.de

Kontakt: vorstand@beerbach-in-bewegung.de

UNSER VORSTAND:

Yvonne Albe Außerhalb Ober-Beerbach 12 Tel. 937077
Steigerts
e-mail: mail@yvonnealbe.de

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

Bernd Morauf z.Zt.
Im Bangert 8 Tel. 85050
Seeheim Fax 85081
e-mail: mail@morauf.de

Vera Müller Im Berggarten 30 Tel. 9699058
Ober-Beerbach
e-mail: vsm12345@arcor.de

Gerhard H. Wimmer Kirchweg 12 Tel. 9982730
Ober-Beerbach
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: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

Zahlungsweise: Überweisung Lastschrift

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

BLZ _____ bei _____

Kontoinhaber/in: _____

Ort/Datum

Unterschrift

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

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

Sonstige Ermäßigungen können mit dem Vorstand abgesprochen werden.

Beitrittserklärung

Ich möchte / wir möchten Mitglied(er) werden von

Beerbach in Bewegung e.V.

Name, Vorname: _____

geb. am: _____

Name, Vorname: _____

geb. am: _____

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

geb. am: _____

meine/unsere Adresse: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

Für den Mitgliedsbeitrag (€ _____) wähle ich folgende

Zahlungsweise: Überweisung Lastschrift

Ort/Datum

Unterschrift

Einzugsermächtigung umseitig!

Einzugsermächtigung

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

Konto-Nr. _____ BLZ _____

bei _____

Kontoinhaber/in: _____

Ort/Datum Unterschrift

Die Einzugsermächtigung kann von der/dem Unterzeichnenden jederzeit schriftlich widerrufen werden.

Jahresbeiträge für die Mitgliedschaft:

- Kind bis zu 5 Jahren kostenfrei
- Kind/Jugendliche(r): 6-17 Jahre € 24,00
- Erwachsene(r), ermäßigter Beitrag € 36,00
Auszubildende(r), SchülerInnen, StudentInnen,
RentnerInnen
- Erwachsene(r), Regelbeitrag € 48,00
- Familie, Regelbeitrag € 72,00

Sonstige Ermäßigungsgründe bitte mit dem Vorstand absprechen!

Bankverbindung: Beerbach in Bewegung e.V.

Konto-Nr. 24 006 085

Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt, BLZ 508 501 50

BiB - Stundenplan

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00		"Move On"; "English for Oldies" 1	Wohltaten für den Rücken		
10:15			Rücken und Gelenke		
15:00	Musikal. Früherziehung	Walking-Treff		"Kids in Action"	
17:30					Mit Qigong ins Wochenende
17:00					Lauftreff
18:00	Walking-Treff; Taiji-Qigong			Walking-Treff	
18:15		"English for Oldies" 2			
18:30		"Move On"	Irish Step Dancing	"Move On"	
19:00	Lauftreff				
19:30	Badminton				
20:00		Wohltaten für den Rücken		Wohltaten für den Rücken	
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