

NEU/AKTUELL:

Folkdance mit Livemusik

Rehasport

Lama-Trekking

"Outdoor Fitness"

Beerbach in B

BiB

e
w
e
g
u
n
g



Frühjahr/Sommer 2014



Unsere Angebote im Überblick

28. April - 26. Juli 2014

BIB-ALLGEMEINES

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

MUSISCHES

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




BILDUNG

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






BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉	Rehasport: Wohltaten für Rücken und Gelenke	13	NEU!
☉	Wohltaten für den Rücken	14	
☉	"Move On": Rücken + Fitness	15	
☉	"Outdoor Fitness"	16	NEU!
☉	Qigong	17	
☉	Irish Step Dancing	18	
☉	Lama-Trekking rund um Ober-Beerbach	19	NEU!
☉	Walking-Treffs	20	
☉	Lauf-Treffs	21	
☉	Badminton-Treffs	22	
☉	Offener Tanztreff	23	

KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM-J.

	Präsentationen und Diashows mit PowerPoint	24
	Fair Play - Rund um die Fußballweltmeisterschaft und Brasilien (für Grundschul Kinder)	24
	Workshop für „kleine Filmemacher“ (für Kinder/Jugendliche von 10 - 14 Jahren)	25

INFO + ANMELDUNG

	KursleiterInnen + ReferentInnen	26 - 29
	Vorstand + Kontakt	30
	Kursanmeldung / SEPA-Lastschriftmandat	31/32
	Beitrittserklärung / SEPA-Lastschriftmandat	33/34
	BiB-Stundenplan	35

Vorschau Programm Herbst/Winter 2014:

- **Redaktionsschluss: 11. Juli 2014**
- Erscheinungstermin / Verteilung: voraussichtlich ab 28. August 2014
- Programmzeitraum (Halbjahr II /2014):
08. September - 21. Dezember 2014

RÜCKBLICK

☺ Skifreizeit

Die Skifreizeit war wieder mal ein Volltreffer. Alles hat gestimmt: die Mitfahrer und Mitfahrerinnen, die Stimmung, das Wetter und der Schnee. Wie auch die letzten Jahre schon gab es in der Nacht von Freitag auf Samstag herrlichen Pulverschnee, der in der Sonne am nächsten Tag auf's Schönste glitzerte. Es folgten zwei Tage Skifahren unter Traumbedingungen.



Foto: Bettina Pédurand

Mitgliederversammlung

Die diesjährige Mitgliederversammlung fand Ende März in der Kegelbahn statt. Dank der netten Bewirtung von Burmähls wurde es eher ein nettes Beisammensein als eine formelle Versammlung. Diesmal gab es keine Rotation im Vorstand, wie bisher werden sich Bernd, Gerhard, Grete, Yvonne und Dani um BiB "kümmern". Ansonsten bleibt alles beim Alten. Auch wenn man das Gefühl hat, dass die Welt sich immer schneller dreht, wenigstens bei BiB geht alles gemütlich weiter.

Hefterstellung

Nachdem Gerhard seit Jahren aufopferungsvoll und mit großer Sorgfalt unser Heft erstellt hat, wird dies sein letztes Heft sein. Wir danken ihm ganz herzlich für die vielen schönen BiB-Hefte! Nun suchen wir natürlich einen Nachfolger, es darf auch eine Nachfolgerin sein!

Bei Interesse informiert Gerhard gerne näher darüber was genau denn so zu tun ist für die Zusammenstellung des Programms, und er sorgt wenn gewünscht selbstverständlich auch für die entsprechende 'Einarbeitung' beim nächsten Heft!

Kontakt:  0170 - 7030604 oder mail: gerhardhwimmer@aol.com

🌀 Rehasport - Wohltaten für Rücken und Gelenke

Nach den Osterferien startet bei BiB wieder ein neues Rehasport-Angebot. Reha-Sport stellt eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation dar, ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet von den Kostenträgern finanziert; d.h. den Teilnehmern entstehen keine Kosten, da diese von der Krankenkasse bei Verordnung durch den Arzt übernommen werden.

Die positiven Auswirkungen von Rehasport auf die Gesundheit sind unumstritten: Alltagsbeschwerden werden vermindert und krankheitsbedingten Folgeschäden kann entgegengewirkt werden. Das Risiko Folgeerkrankungen zu erleiden sinkt.

Für die Kostenübernahme wird ein "Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport" benötigt. Dieser liegt in der Regel dem Hausarzt oder Orthopäden vor, muss von diesem ausgefüllt und im Anschluss vom Teilnehmer an die Krankenkasse zur Genehmigung geschickt werden. In der Regel werden 50 Übungsstunden verordnet. Die Teilnahme am Rehasport ist aber auch ohne Verordnung möglich.

Fragen zu Verordnung und Genehmigung beantwortet gerne

Daniela Ludwig: 📞 86744



🌀 "Outdoor Fitness"

Darunter verbirgt sich ein abwechslungsreiches Zirkeltraining im Freien. Wem es im Sommer schwer fällt, in die Halle zu gehen, ist bei der Outdoor Fitness genau richtig: Nach den Osterferien wird die Halle nach draußen verlegt! Diese Mischung aus Bootcamp, Functional und Core Training und dem guten alten Trimpfad in der Natur und unter freiem Himmel motiviert und macht Spaß.

🌀 "Lama-Trekking"

Wir freuen uns sehr, dass Familie Gümbel mit ihren Lamas auch bei BiB eine Lama-Wanderung anbietet. So können wir vor Ort die Lamas Castano, Breno, Limba, Bonito und Ashanti, uns bisher allenfalls von der Weide her bekannt, mal etwas besser kennenlernen und mit ihnen um Ober-Beerbach spazieren.



EVENTS

Folkdance mit Livemusik

Wir freuen uns, dass Keith Macdonald mit unserem Folkdance-Abend auch in diesem Jahr wieder eine Veranstaltung der etwas besonderen Art anbietet. Er - ein Engländer, der bei uns in Ober-Beerbach seine neue Heimat gefunden hat - wird zusammen mit seiner Band "Chance to Dance" und Ange Hauck am Freitag, den 09. Mai 2014 in der Bürgerhalle live zum Tanzen auffordern.

Die Tänze kommen aus der Englischen **Country Dance** Tradition, manchmal auch „Barn Dance“ oder „Ceilidh“ genannt: Jede/r ist eingeladen mitzumachen und Spaß zu haben bei quadratischen Sets, Kontra- und Kreistänzen, bei Longways und anderen typischen Figuren.

Gespielt wird mitreißende Folkmusik mit traditionellen Instrumenten wie Akkordeon, Drehleier, Dudelsäcken aus Frankreich und Deutschland, Kontrabass sowie Harfe. Dadurch, dass alle mittanzen, trägt jeder zu der besonderen Atmosphäre bei, einer Mischung aus Spaß, Musik, Freude an Bewegung und Geselligkeit.

Wir freuen uns sehr, **Abi Kanutin** wieder als "Dance Caller" zu begrüßen, um die Tänze zu erklären und zu leiten, so dass sie von allen auf der Tanzfläche problemlos und mit viel Spaß und Freude umgesetzt werden können.

Es sind weder Vorkenntnisse noch Partner nötig.

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

Für Getränke und Verpflegung ist natürlich wieder gesorgt.

Datum: 09. Mai 2014

Beginn: 20:00 Uhr

Einlass ab: 19:30 Uhr

Ort: Bürgerhalle



Bereits 15 Minuten Bewegung steigern Lebenserwartung



dpa

Frankfurt – Bereits 15 Minuten Bewegung in der Mittagspause steigern Konzentration und Wohlbefinden – und nach neuesten Studien sogar die Lebenserwartung. Darauf hat die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) hingewiesen. Demnach habe eine Großstudie mit über 400.000 Teilnehmern gezeigt, dass schon 15 Minuten normale tägliche Bewegung ausreichen, die Lebenserwartung gegenüber inaktiven Personen signifikant zu steigern. Bislang galt ein Minimum von 30 Minuten Bewegung pro Tag als Standard.

Der DGSP zufolge beugen selbst kleine, nur anteilig aktiv zurückgelegte Arbeitswege wie der Fußweg zum Bus oder das Fahrrad zum Bahnhof Übergewicht, Fett- und Zuckererhöhung vor. Die Fachgesellschaft empfiehlt deshalb, Tageszeitpunkte zu nutzen, die eine automatische Integration dieser Bewegungsumfänge in den Alltag erleichtern.

Dazu bietet sich in vielen Unternehmen die Mittagspause an, die neben dem Essen meist ausreichend Zeitfenster lässt, um effektive Bewegungsinhalte zu integrieren. Hilfreiche seien Gruppenangebote zur aktiven Gestaltung der Mittagspause, firmeneigene Fitnessstudios oder nahegelegene Grünanlagen.

„Aber auch einfache Bewegungselemente wie kleine Fingerspiele oder Gleichgewichtsübungen lassen sich gut in die Mittagspause integrieren“, so die Sportmediziner. Die Belohnung spüre man direkt im Anschluss – Konzentration, Wohlbefinden und Selbstzufriedenheit sind nachhaltig gesteigert. © *hil/aerzteblatt.de* 17.02.2014

Teddys Rhythmusschule für Kinder

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

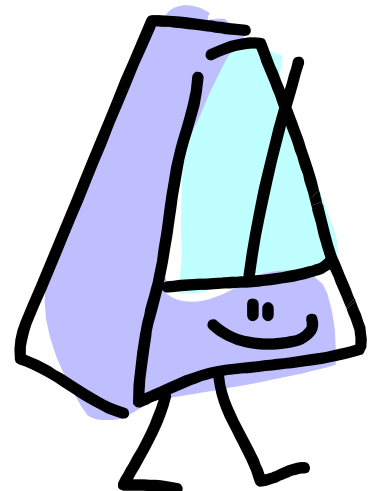
Es gibt Kurse für Kinder ab 3, ab 5 und ab 7 Jahren.

Termin: mittwochs 17:00 - 18:00 Uhr
13 mal ab 30. April 2014

Ort: bei Teddy: Steinreihe 18
Auf dem Steigerts

Kosten: Mitglieder 26 €
Nichtmitglieder 34 €

Kursleiter: Teddy McGibbie



"English for Oldies"

„Für (etwas) mehr Englisch ist es nie zu spät!“ **Englisch/1**
Der Grundkurs, der im September 2009 angefangen hat, wird auch - in kleinerer Besetzung - nach den Osterferien im Mai 2014 mit allen daran Interessierten fortgeführt. Dabei wird das Lehrbuch „English Network 2“ (Langenscheidt) zu Grunde gelegt, hin und wieder angereichert mit anderen Materialien.

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

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

Meine Kontaktadressen sind:

 06257-83500 bzw. modrow-weimann@t-online.de

Termin: dienstags 9:00 - 10:30 Uhr
8 mal ab 13. Mai 2014

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 42 €
Nichtmitglieder 60 €

Kursleiterin: Margret Modrow-Weimann

"English Conversation"

English/2

Für InteressentInnen, die über gewisse Grundkenntnisse des Englischen verfügen bzw. einige Praxis in seiner Anwendung haben und ihre Fertigkeiten redend und zuhörend verbessern und festigen wollen, treffen wir uns einmal im Monat für anderthalb Stunden an einem Dienstag.

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

Inzwischen hat sich die Praxis eingebürgert, dass wir uns privat abwechselnd bei einem/r der Teilnehmer/Innen einfinden, die/der sich in der Sitzung davor dazu bereiterklärt hat.

Weitere Fragen zu dieser kostenlosen Veranstaltung können mit mir telefonisch geklärt werden.

Meine Kontaktadressen sind:



06257-83500 bzw. modrow-weimann@t-online.de

Termin: dienstags 19:00 - 20:30 Uhr
einmal im Monat

Ort: privat nach Vereinbarung

Kosten: keine
Mitgliedschaft oder Spende erwünscht!

Gesprächsleiter: Klaus Weimann

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

🕒 Rehasport: Wohltaten für den 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.

Für die **Kostenübernahme** wird ein "Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport" benötigt. Dieser liegt in der Regel dem Hausarzt oder Orthopäden vor, muss von diesem ausgefüllt und im Anschluss vom Teilnehmer an die Krankenkasse zur Genehmigung geschickt werden. In der Regel werden 50 Übungsstunden verordnet. Die Teilnahme am Rehasport ist aber auch ohne Verordnung möglich.

Termin: mittwochs 10:15 - 11:15 Uhr
 13 mal ab 30. April 2014

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: bei vorliegender Verordnung keine
 ohne Verordnung:

Mitglieder 33 €

Nichtmitglieder 46 €

Kursleiterin: Daniela Ludwig

🌀 Wohltaten für den Rücken

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

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

Termin: montags 19:30 - 20:30 Uhr
12 mal ab 28. April 2014

Ort: Bürgerhalle
Kosten: Mitglieder 30 €
Nichtmitglieder 42 €

Termin: mittwochs 09:00 - 10:00 Uhr
12 mal ab 30. April 2014
(nicht am 02. Juli 2014)

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

Termin: donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
10 mal ab 08. Mai 2014

Ort: Bürgerhalle
Kosten: Mitglieder 25 €
Nichtmitglieder 35 €

Kursleiterin: Daniela Ludwig

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

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

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

Termin: dienstags 09:30 - 11:00 Uhr
13 mal ab 29. April 2014

Kosten: Mitglieder 49 €
Nichtmitglieder 69 €

Ort: Bürgerhalle

Kursleiterin: Daniela Ludwig

"Outdoor Fitness"

NEU!

"Raus aus der Halle - rein in die Natur!" heißt die Devise von unserem neuen Outdoor-Zirkeltraining. Gemeinsam walken / laufen wir um das schöne Ober-Beerbach und nutzen alle Geländeformen oder Objekte wie Baumstämme, Bänke, Hindernisse etc. um uns abwechslungsreich zu kräftigen. Beweglichkeit und Übungen zur Koordination werden auch nicht zu kurz kommen. Bei schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit, in die Halle auszuweichen.

Termin: donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
10 mal ab 08. Mai 2014

Kosten: Mitglieder 38 €
Nichtmitglieder 53 €

Ort: Bürgerhalle

Kursleiterin: Daniela Ludwig

Qigong

Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird meist mit "Energiearbeit" übersetzt. Die einfachen, langsam und sanft ausgeführten Übungen verbinden Meditation, Bewegung und Entspannung. Die Übungen aus dem Qigong regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem, dehnen und kräftigen den Körper, lösen Spannungen, machen Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Beim Üben werden unsere körperlich-seelischen Kräfte aktiviert und ausgeglichen, unsere Energie kommt in Fluss und wir gehen erfrischt in den Alltag.

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

Nähere Informationen und Anmeldung unter:



06257-9699058 bzw. bib-qigong@web.de

Zusätzliche Übungsstunden samstags auf Anfrage!

Termin 1: mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr
10 mal ab 07. Mai 2014
(nicht am 28. Mai und 18. Juni 2014)

Kosten: Mitglieder 35 €
Nichtmitglieder 50 €

Ort: evang. Gemeindehaus

Kursleiterin: Vera Müller

Termin 2: freitags 17:30 - 18:30 Uhr
10 mal ab 09. Mai 2014
(nicht am 30. Mai und 20. Juni 2014)

Kosten: Mitglieder 35 €
Nichtmitglieder 50 €

Ort: evang. Gemeindehaus

Kursleiterinnen: Jutta Möller und Vera Müller

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Irish Step Dancing

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

Softshoe-Dancing:

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

Hardshoe-Dancing:

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

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

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, etwas zu Trinken

Schuhwerk:

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

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

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

Termin:

mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr für leicht Fortgeschrittene
20:00 - 21:00 Uhr für Anfänger
je 12 mal ab 30. April 2014

Ort: Bürgerhalle Jugenheim, Raum Cunersdorf

NEU!

Kosten pro Kurs: Mitglieder 30 €
Nichtmitglieder 42 €

Kursleiterin: Antje Schön
antje@mcgibbie.de

Lama-Trekking rund um Ober-Beerbach Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

NEU!

Wir begrüßen Sie am **Samstag 21. Juni 2014 um 13:30 Uhr** auf unserer Weide. Hier erfahren Sie zunächst Wissenswertes über die Tiere und haben die Möglichkeit, die Lamas hautnah zu erleben. Danach starten wir mit einigen Tieren zu einer ca. 2-stündigen Wanderung rund um unser schönes Ober-Beerbach. Unterwegs werden wir eine kurze Pause am Dorfblickhäuschen einlegen. Dort gibt es Erfrischungsgetränke.

Die Trekkingtour findet bei jedem Wetter statt.

Anmeldungen bitte bis zum 7. Juni 2014 telefonisch oder per e-mail beim Veranstalter. Dabei wird auch der **Treffpunkt** festgelegt.


Mindestteilnehmerzahl 6 maximal 12 Personen.

Ort: nach Absprache

Kosten:	Mitglieder	10,00 € pro Person
	Nichtmitglieder	15,00 € pro Person

Auskunft + Anmeldung:

Familie Gümbel

 0171-9440159

mail: beerbach-lamas@gmx.de

🌀 Walking-Treffs

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

Es wird meist mit Stöcken gewalkt.

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

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

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

Kosten: keine



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Lauf-Treffs

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



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

Termin:



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

Dauer: jeweils ca. 1 Stunde

Kosten: keine

🌀 Badminton-Treff für Fortgeschrittene

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

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

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



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

Termin: dienstags 19:00 - 23:00 Uhr

Betreuer: Bettina Pédurand
Sabine und Udo Schwab

Ort : Bürgerhalle

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

☺ Offener Tanztreff

In Ober-Beerbach wird montags immer gerne getanzt!

Es finden unregelmäßig **freie Tanztreffs** statt.

Bei Interesse einfach nachfragen!

Tanzwillige wenden sich an

Antje64342@googlemail.com

oder ☎ 81602,

um Genaueres zu erfahren.



Termin: montags 20:30 Uhr

Ort: Bürgerhalle

Kosten: für BiB - Mitglieder kostenlos;

Mitgliedschaft oder Spende erwünscht!

Betreuerin: Antje Lauer-Loch

KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM-J.

Präsentationen und Diashows mit PowerPoint

Mit PowerPoint gestalten Sie professionelle Overhead-Folien und Bildschirm-Präsentationen, um Informationen kundengerecht zu aufzubereiten. Sie lernen außerdem, wie Sie diese Medien gezielt einsetzen und welche technischen Voraussetzungen Sie dazu brauchen.

Do 19 - 21.30 Uhr, ab 08.05.2014, 2x

Gebühr: € 28,-, Mitglied: € 22,-

Kursleitung: Irmgard Baden

Fair Play - Rund um die Fußballweltmeisterschaft und Brasilien

Für Kinder im Grundschulalter

Kurz vor Beginn der WM in Brasilien erfahrt Ihr Interessantes rund um den Fußball, z.B.:

- Wie wird eigentlich ein Fußball geklebt oder genäht und was ist das Besondere an „Fairen Bällen“?
- Wie leben die Kinder in Brasilien und was bedeutet für sie Fußball und die Weltmeisterschaft?

Zum Schluss basteln wir uns einen eigenen Ball, mit dem wir dann auf eine Mini-Torwand schießen werden.

Max. 6 Kinder.

Sa 24.05.2014, 11 - 13 Uhr

Gebühr: € 16,-, Mitglied: € 13,- inkl. Material

Kursleitung: Petra Schefzyk

Werkstatt Globales Lernen, Kleine Welt Laden Darmstadt

Nähere Informationen und Anmeldung unter
www.szenenwechsel-online.de Tel.: 0 62 57 / 8 66 33

BiB-Mitglieder nehmen auch beim "Szenenwechsel" zum Mitgliedspreis teil.

KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM-J.

Workshop für „kleine Filmmacher“

Für Kinder von 10 - 14 Jahren

Ihr wolltet schon immer Euren eigenen Film drehen, wusstet aber nicht wie Ihr das anstellen sollt? Dann seid Ihr im "Workshop für kleine Filmmacher" genau richtig. Chris Heck (Regisseur von "Born to Skate") zeigt Euch nicht nur wie man Kamera und Schnittprogramm bedient, sondern wird auch einen Kurzfilm mit Euch drehen, schneiden und visuell verschönern, damit Ihr anschließend selbständig Eure Filmkarriere starten könnt. Falls Ihr Lust habt am Kurs teilzunehmen, meldet Euch schnell an. Euch erwartet eine gute, kreative Zeit mit viel Spaß und massenweise wichtigen Infos zum Thema Filmproduktion.

Mitzubringen sind:

Filmfähiges Handy (dieses sollte mindestens das Format 720p beherrschen), Camcorder aller Art, Fotoapparat mit Filmfunktion oder Spiegelreflexkamera. Grundvoraussetzung der Geräte ist allerdings das Format „HD“ in „720p“ (1280x720 pixel) und das passende Kabel zur Übertragung auf den Rechner. Wer ein Laptop hat, kann auch das mitbringen.

Do + Fr 10 - 14 Uhr, 19. + 20.06.2014, Fronleichnam-WE

Gebühr: € 48,-, Mitglied: € 40,-

Kursleitung: Chris Heck, Master of Arts
Indie Filmmaker
vimeo.com/skwirralmedia

Trinken und Essen - nicht vergessen!

Max. Teilnehmerzahl: 6 Kinder

Nähere Informationen und Anmeldung unter
www.szenenwechsel-online.de Tel.: 0 62 57 / 8 66 33

BiB-Mitglieder nehmen auch beim "Szenenwechsel" zum Mitgliedspreis teil.

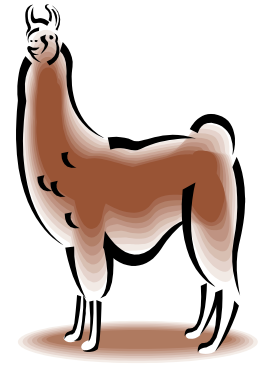
UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ Familie Gümbel

"Schon immer waren wir von Lamas begeistert und haben uns letztes Jahr einen Traum wahrgemacht:

Wir haben fünf Lamas nach Ober-Beerbach geholt und sind begeistert von ihrer unwiderstehlichen Ausstrahlung, ihrer Neugier und ihrer sensiblen und freundlichen Art.

Mittlerweile besitzen wir die Sachkundeprüfung für die Haltung von Kameliden und bieten diverse Veranstaltungen mit unseren Lamas an."



Hans-Theo Gümbel

Beerbach-Lamas

Ober-Beerach

In der Grube 6

Tel: 0171-9440159

mail: beerbach-lamas@gmx.de

☉ Daniela Ludwig

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

Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation,

Referentin beim Deutschen Turnerbund und beim Hess.

Behinderten- und Rehasportverband, Rehasportlizenzen für Innere Medizin, Neurologie und Orthopädie, Buteyko-Atemtrainerin

Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel. 06257-86744

mail: atemundbewegung@gmx.de

homepage: www.atmung-und-bewegung.de



UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ 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

☉ Teddy McGibbie

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



Steigerts

Steinreihe 18

Tel. 0152-29477623

mail: teddy@mcgibbie.de

homepage: www.mcgibbie.de

UNSERE KURSLEITERINNEN + REFERENTINNEN

☉ Vera Müller / Jutta Möller

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



Vera Müller (links)

Ober-Beerbach

Im Berggarten 30

Tel. 06257-9699058

Jutta Möller (rechts)

Malchen

Bleichweg 2

Tel. 06151-594597

mail: bib-qigong@web.de

☉ 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 mit viel Leidenschaft betreue."



Ober-Beerbach

Ernsthöfer Str. 15 G

Tel. 06257-86147

mail: bettina.pedurand@arcormail.de

UNSERE KURSLEITER/INNEN + REFERENTINNEN

☉ 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. 0163-7924168

mail: antje@mcgibbie.de

homepage: www.mcgibbie.de



☉ Sabine und Udo Schwab (mitte und rechts)

"Badminton ist ein Sport mit sehr vielen Facetten. Ausdauer, Technik, Schnelligkeit, Ehrgeiz in Einzel oder Teamgeist im Doppel.

Sich nach so manch anstrengenden Tag nochmal alles abverlangen.

Darauf freuen wir uns, wenn wir dienstags zum Badminton gehen.

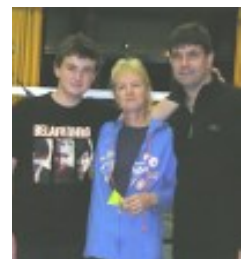
Durch die Zusammenlegung der Termine auf den Dienstag sind wir nun zeitlich flexibler, sodass jeder nach Lust und Ausdauer ein- und aussteigen kann. Dies kann trotz der vielen Jahren die wir bereits spielen noch immer zu Muskelkater führen, wenn so mancher sportliche Kampf mal wieder über das übliche Maß hinausgegangen ist."

Steigerts

Steinreihe 14

Tel. 06257-85793

mail: SabSchwab@aol.com



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 Steigerts e-mail: mail@yvonnealbe.de	Tel. 937077
Daniela Ludwig	Im Berggarten 7 Ober-Beerbach e-mail: dani-ralf.ludwig@t-online.de	Tel. 86744 Fax 86744
Bernd Morauf	Neutscher Str. 20a Ober-Beerbach e-mail: mail@morauf.de	Tel. 85050 Fax 85081
Grete Ruff	Im Berggarten 13 Ober-Beerbach e-mail: grete.ruff@web.de	Tel. 9199594
Gerhard H. Wimmer	Leipziger Str. 5 Weinheim e-mail: gerhardhwimmer@aol.com	Tel. 0170-7030604

Kurs - Anmeldung

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

Kursbezeichnung: _____

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

Name: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

Zahlungsweise: Überweisung Lastschrift

SEPA-Lastschriftmandat umseitig!

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.

Beerbach in Bewegung Verein für Sport und Kultur e.V.
Im Berggarten 7
64342 Seeheim-Jugenheim

Gläubiger-Identifikationsnummer DE69ZZZ00000471117
Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Verein Beerbach in Bewegung e.V., Zahlungen für Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Beerbach in Bewegung e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

_____|_____
Kreditinstitut (Name und **BIC**)

DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _
IBAN

Datum, Ort und Unterschrift

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

Bankverbindung: Beerbach in Bewegung e.V.

IBAN: DE49 5085 0150 0024 0060 85

Sparkasse Darmstadt BIC: HELADEF1DAS

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:

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

Der Einzug des Mitgliedsbeitrags (€ _____) erfolgt
jährlich im August.

Ort/Datum

Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat umseitig!

Beerbach in Bewegung Verein für Sport und Kultur e.V.
Im Berggarten 7
64342 Seeheim-Jugenheim

Gläubiger-Identifikationsnummer DE69ZZZ00000471117
Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Verein Beerbach in Bewegung e.V., Zahlungen für Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Beerbach in Bewegung e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name und **BIC**)

DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _
IBAN

Datum, Ort und Unterschrift

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

Jahresbeiträge für die Mitgliedschaft:

- Kind bis zu 5 Jahren kostenfrei		0
- Kind/Jugendliche(r) 6-17 Jahre	€ 24,00	0
- Erwachsene(r), ermäßigter Beitrag	€ 36,00	0
Auszubildende(r), SchülerInnen, StudentInnen, RentnerInnen		
- Erwachsene(r), Regelbeitrag	€ 48,00	0
- Familie, Regelbeitrag	€ 72,00	0

Sonstige Ermäßigungsgründe bitte mit dem Vorstand absprechen!

BiB - Stundenplan

28. April - 26. Juli 2014

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



Wenn es um Sport geht.

Mittendrin.



Merck ist mitten im Leben. Und das mit Engagement und Leidenschaft. Wir sind dabei, wenn es darum geht, Sport zu fördern.

www.darmstadt.merck.de