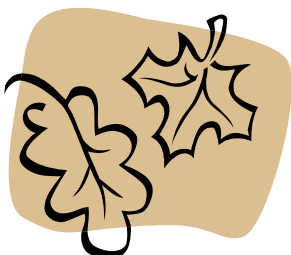


**Beerbach in B**

**e  
w  
e  
g  
u  
n  
g**



**Herbst/Winter 2014**



# Unsere Angebote im Überblick

## 8. September - 19. Dezember 2014

### BIB-ALLGEMEINES

☉	Rückblick	4
☉	Ausblick	5 - 7
☉	Adventsfeier 2014	8
☉	Skifreizeit 2015	9
☉	Gesundheitsnews	10/11

### MUSISCHES

☉	Teddys Rhythmusschule für Kinder	12
---	----------------------------------	----

### BILDUNG

☉	"English for Oldies"	13
☉	"English Conversation"	14

### BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉	Rehasport: Wohltaten für Rücken und Gelenke	15
☉	Wohltaten für den Rücken	16
☉	"Move On": Rücken + Fitness	17
☉	Achtsamkeitskurs für Frauen	18
☉	"Outdoor Fitness"	19
☉	Qigong	20
☉	Irish Step Dancing	21
☉	Adventswanderung mit den Beerbach-Lamas	22
☉	Walking-Treffs	23
☉	Lauf-Treffs	24
☉	Badminton-Treffs	25
☉	Offener Tanztreff	26

NEU!

NEU!

## KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM-J.



Bewerbungstraining 27



Arbeiten am Computer für Anfänger 27



Skaten für Anfänger und Fortgeschrittene 28  
(für Kinder/Jugendliche von 8 - 14 Jahren)

## INFO + ANMELDUNG

☉	KursleiterInnen + ReferentInnen	29 - 33
☉	Vorstand + Kontakt	34
☉	Kursanmeldung / SEPA-Lastschriftmandat	35/36
☉	Beitrittserklärung / SEPA-Lastschriftmandat	37/38
☉	BiB-Stundenplan	39

Zusammenstellung des Programmheftes: Daniela Ludwig & Tobias Morauf  
Kontakt: über BiB-Vorstand

## 🌀 Aufführung unserer Irish Step Dance Gruppe

Aufgrund des im März erschienenen Artikels im Darmstädter Echo, hat unsere Irish Step Dance Gruppe, unter Leitung von Antje Schön, diverse Anfragen für Auftritte erhalten. Im Juni am Reinheimer Markt haben sie drei Tänze verschiedener Rhythmen vorgeführt und große Begeisterung ausgelöst. Im Moment bereiten sie sich auf das nächste Event auf der Rosenhöhe in Darmstadt vor!



## 🌀 Folkdance 2014

Dieses Jahr war der Folkdance-Abend extrem gut besucht, die Bürgerhalle war mehr als voll. Neben mittlerweile vielen bekannten Gesichtern aus der "Folkie-Szene" waren auch viele offensichtlich Unerfahrene, die zum Teil doch einige Schwierigkeiten hatten, Beine und Musik unter einen Hut zu bringen. Dem Spaß tat das aber keinen Abbruch, eher im Gegenteil! Auch hatten diesmal wieder mehr Ober-Beerbacher ihre Freude am Folkdance entdeckt und so hoffen wir, dass es nächstes Jahr so weiter gehen wird.

## 🌀 Hefterstellung

Nachdem Gerhard zusammen mit Peter seit Jahren aufopferungsvoll und mit großer Sorgfalt unser Heft erstellt hat, danken wir den beiden ganz herzlich für die vielen schönen BiB-Hefte! Es hat sich nach einiger Suche auch jemand gemeldet, der das Heft weiterführen wird. Tobias Morauf wird sich dieser Aufgabe widmen und bedankt sich für die ihm gegebene Chance.

Kontakt: ☎ 0176/47978096 oder Mail: [tobias@morauf.de](mailto:tobias@morauf.de)

## 🌀 Mit Achtsamkeit zu mehr Lebensqualität

NEU!

Im Alltag belastbar zu sein, keine Schwächen zu zeigen, zu organisieren und zu funktionieren ist für viele Frauen Normalität. Stresssymptome werden nicht wahrgenommen und oft sind wir an den Grenzen unserer Belastbarkeit.

Wer möchte nicht aus diesem Teufelskreis aussteigen und zu neuer Lebensqualität gelangen? Innezuhalten und achtsam wahrzunehmen, was jetzt gerade ist, kann ein Anfang sein.

- Achtsamkeit bedeutet, auf die Stimme des eigenen Körpers hören, Anspannung spüren, Gefühle zulassen, Wünsche und Bedürfnisse wieder wahrnehmen.
- Achtsamkeit bedeutet aber auch, alles, was jetzt gerade ist, darf sein und muss erstgenommen werden ohne es zu bewerten.
- Mit Achtsamkeit den Tag gestalten ist der erste Schritt in ein erfüllteres und zufriedenes Leben.

Der Weg zu mehr Achtsamkeit ist nicht schwer. Mit Lust und Freude kann sich jeder auf die Reise zu seinem wahren inneren Selbst begeben und wunderschöne neue Erfahrungen machen.

Neugierig geworden? Dann bitte beim Kurs „Achtsamkeit für Frauen“ anmelden und sich miteinander auf den Weg begeben.

### 🌀 Rehasport - Wohltaten für Rücken und Gelenke

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



### 🌀 Adventswanderung mit den "Beerbach-Lamas"

Wir freuen uns sehr, dass Familie Gümbel mit ihren Lamas bei BiB eine weitere Lama-Wanderung anbietet. Diesmal wird mit den Lamas am 3. Advent (Sonntag, 14. Dezember 2014) auf Tour gegangen und so können wir vor Ort die Lamas Castano, Breno, Limba, Bonito und Ashanti, die uns bisher allenfalls von der Weide her bekannt, mal etwas besser kennenlernen. Eine Wanderung mit den Lamas in Schnee ist sicherlich ein ganz besonderes Erlebnis.



## 🌀 Adventsfeier 2014

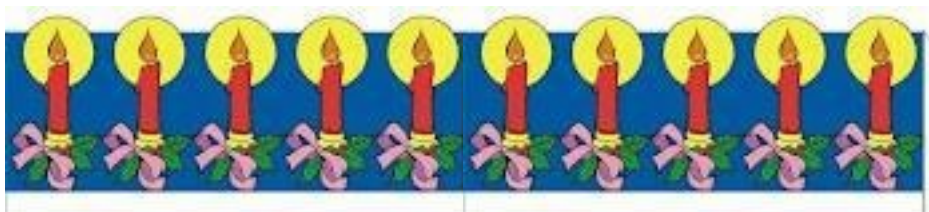


Alle Mitglieder und Kursleiter sind ganz herzlich eingeladen zu unserer Adventsfeier am Freitag, den 28. November 2013:

Wie immer ab 19:30 Uhr im festlich geschmückten (und deshalb kaum wiederzuerkennenden) Raum "Rottmannsdorf" in der Bürgerhalle.

Getränke und Essen werden wir stellen. Wer unser Buffet noch mit Häppchen, Salat, Nachtisch oder Plätzchen bereichern will, den werden wir ganz bestimmt nicht daran hindern.

Bitte tragt den Termin gleich in Euren Kalender ein!





## Skifreizeit 2015

**Unsere Skifreizeit findet diesmal vom 30. Januar - 1. Februar 2015 statt.**

Die Würfel sind gefallen ...

Wir hatten ja eine Umfrage zum Termin und der Unterkunft durchgeführt. Das Ergebnis ist die Auenhütte an der Ifen-Talstation. Als Folge wird es ein paar Änderungen geben. Der Gepäcktransport fällt weg. Die Logistik wird vereinfacht. Leider kein Tischtennis/Kicker. Dafür aber Fassbier und Apres-Ski vorm Haus. Skilift, Skiverleih am Haus. Und es wird ein wenig teurer, da auch die Zimmer viel schöner sind.



Foto: alpintreff

Aufgrund vieler kurzfristiger Absagen bei den letzten Skifreizeiten muss die Anmeldung **verbindlich** sein: Kann bei Absage keine Ersatzperson mehr nachrücken, wird eine Stornogebühr von 50 Euro pro Person erhoben.

Ansonsten zählt das Datum der Anmeldung für die Reihenfolge der Teilnahme (min. 35 - max. 50)

Die verbindliche Anmeldung ist bereits auf unserer Homepage freigeschaltet: [www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de) Dort findet ihr auch alle weiteren Informationen.

## Dem Schlaganfall einfach davonlaufen

Mit einem täglichen Spaziergang können ältere Menschen offenbar die Gefahr für einen Schlaganfall senken. Eine britische Studie zeigt: Wenn Senioren ein bis zwei Stunden täglich zu Fuß unterwegs sind, verringert sich ihr Risiko drastisch.

Von Thomas Müller

**LONDON.** Viel Bewegung an der frischen Luft ist gesund für Herz und Hirn, das wird wohl niemand mehr bezweifeln.

Wer das ganze Leben über in Bewegung bleibt, muss sich im Alter weniger um Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz sorgen, das legen zahlreiche große Beobachtungsstudien nahe.

Unklar ist allerdings, ob und in welchem Maße Menschen noch von körperlicher Bewegung im Alter profitieren und welche Form der Bewegung dann am meisten nützt.

Britische Forscher um Barbara Jefferis haben nun versucht, solche Fragen für das Schlaganfallrisiko zu beantworten. Dazu haben sie bei knapp 3500 Teilnehmern der British Regional Heart Studie im Median elf Jahre lang die Schlaganfallinzidenz beobachtet ([Stroke 2013, online 14. November](#)).

### Ausführliches Aktivitätsprofil erstellt

Die Teilnehmer waren zu Beginn alle zwischen 60 und 80 Jahre alt und kardiovaskulär unauffällig - sie hatten also bislang keine KHK, keinen Schlaganfall und auch keine Herzinsuffizienz, auch waren sie nicht durch andere Leiden gehunfähig.

Von diesen Personen erstellten die Forscher ein ausführliches Aktivitätsprofil. So gaben die Teilnehmer an, wie viele Stunden sie pro Woche zu Fuß unterwegs waren, wie schnell sie dabei liefen und wie viele Kilometer sie zurücklegten.

Erfasst wurde auch, wie häufig sie in der Freizeit Sport trieben, welche Sportarten sie bevorzugten und wie intensiv sie trainierten.

Auch andere Formen körperlicher Aktivität wurden berücksichtigt, etwa Gartenarbeit.

Daraus berechneten Jefferis und ihr Team einen Aktivitätscore für die gesamte körperliche Aktivität. Entsprechend teilten sie die Personen in fünf Gruppen mit so gut wie keiner bis intensiver körperlicher Aktivität ein.

### Risiko um bis zu zwei Drittel reduziert

Insgesamt traten in den folgenden elf Jahren 195 Schlaganfälle auf. Die Schlaganfallrate lag damit in der gesamten Kohorte bei 6,7 Prozent. Bei Couch-Potatoes ohne nennenswerte Bewegung war sie mit 7,9 Prozent um etwa ein Drittel höher als bei den körperlich Aktivsten (5,6 Prozent).

Nach Berücksichtigung von Alter sowie einer Vielzahl kardiovaskulärer Risikofaktoren waren die Unterschiede aber nicht mehr statistisch signifikant.

Schauten sich die Forscher aber nur die Zeit an, die jemand pro Woche zu Fuß unterwegs war, so ergaben sich hochsignifikante Unterschiede - auch unter Berücksichtigung einer ganzen Batterie von Begleitfaktoren wie Alter, Region, LDL-Wert, Blutdruck, Alkohol- und Nikotinkonsum.

Im Vergleich zu Teilnehmern, die zwischen null und drei Stunden pro Woche ihre Beine benutzten, war die Schlaganfallrate bei Senioren mit über 22 Gehstunden pro Woche um 65 Prozent niedriger (8,0 versus 2,7 Prozent). Die Wahrscheinlichkeit für ein Zufallsergebnis (p-Wert) lag dabei unter einem Prozent.

Ganz klar zeigte sich dabei ein Dosiseffekt: Je länger die Teilnehmer liefen, umso geringer war die Schlaganfallrate. Selbst dann, wenn sie nur vier bis sieben Stunden zu Fuß unterwegs waren - also eine halbe bis ganze Stunde pro Tag, ließ sich noch eine Risikoreduktion um etwa 11 Prozent berechnen, 30 Prozent waren es bei ein bis zwei Stunden am Tag.

### **Marker für aktiven Lebensstil?**

Teilnehmer mit einem hohen Schrittempo durften sich ebenfalls über eine geringe Schlaganfallrate freuen, sie war etwa ein Drittel niedriger als bei einem langsamen Gang, allerdings war die statistische Signifikanz hier grenzwertig.

Wurde hingegen nur die gelaufene Distanz betrachtet, so zeigten sich keine signifikanten Unterschiede bei der Apoplexrate.

Ältere Menschen, die viel zu Fuß unterwegs sind, pflegen insgesamt einen körperlich sehr aktiven Lebensstil und haben dadurch ein geringeres Schlaganfallrisiko, vermuten die Forscher um Jefferis.

Die Zeit, die jemand zu Fuß in Bewegung ist, kennzeichnet diesen Lebensstil offenbar am besten, lautet ihrer Erklärung.

Quelle: Ärzte Zeitung online, 27.12.2013

## 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.

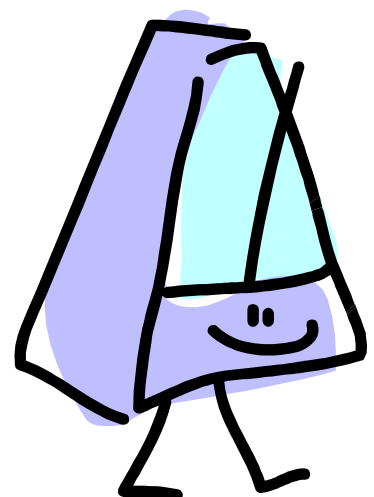
Es gibt Kurse für Kinder ab 3, ab 5 und ab 7 Jahren.

**Termin:** Es gibt zwei Termine mittwochs nachmittags  
(weitere Termine nach Absprache  
1 x wöchentlich möglich)

**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 Sommerferien 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](mailto:modrow-weimann@t-online.de)

**Termin:** montags 9:00 - 10:30 Uhr  
8 mal ab 8. September 2014  
(mit längeren Unterbrechungen Ende September  
und im Oktober einschließlich der Herbstferien)

**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 an einem Dienstag von 19:00 - 20:30 Uhr.

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.

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

Meine Kontaktadressen sind:



06257-83500 bzw. [modrow-weimann@t-online.de](mailto: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

## Rehasport: Wohltaten für den Rücken und Gelenke

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:** dienstags 9:00 - 10:00 Uhr  
13 mal ab 9. September 2014

**Ort:** Bürgerhalle

**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 8. September 2014

**Ort:** Bürgerhalle  
**Kosten:** Mitglieder 30 €  
Nichtmitglieder 42 €

**Termin:** donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr  
10 mal ab 11. September 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 10:00 - 11:30 Uhr  
13 mal ab 9. September 2014

**Kosten:** Mitglieder 49 €  
Nichtmitglieder 69 €

**Ort:** Bürgerhalle

**Kursleiterin:** Daniela Ludwig

## **Achtsamkeitskurs für Frauen** (mit Achtsamkeit den Tag gestalten)

NEU!

Dieser Kurs richtet sich an all die Frauen, die ihrem Alltag mit mehr Achtsamkeit begegnen wollen, um eine neue Lebensqualität zu erlangen. Stresssymptome und belastende Lebensumstände werden erkannt und können verändert werden. Dies ist möglich, wenn „Frau“ sich achtsam ihrem Inneren zuwendet.

Mit Achtsamkeit den Tag zu gestalten bedeutet, sich neu zu entdecken, Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen, Körpersignale zu spüren und zu verstehen und einen liebevolleren Umgang mit sich zu pflegen.

Wahrnehmen im „Hier und Jetzt“ ohne dies zu bewerten wird der Fokus dieses Kurses sein. „Alles ist erlaubt und alles darf sein“.

Der Kurs beinhaltet Übungen für die Körperwahrnehmung, Fantasiereisen, Massagen, Meditationen, Ausdrucksformen wie malen und bewegen, mit dem Ziel die Selbstwahrnehmung und Eigenliebe zu vertiefen.

„Frau“ darf es sich während dieser 90 min. einfach gutgehen lassen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke und ein Kissen mitbringen.

<b>Termin:</b>	Dienstag 19.00 - 20.30 Uhr 10 mal ab 9. September 2014	
<b>Ort:</b>	evang. Gemeindehaus	
<b>Kosten:</b>	Mitglieder	53 €
	Nichtmitglieder	75 €
<b>Kursleitung:</b>	Andrea Kästner	

## "Outdoor Fitness"

"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 11. September 2014

**Kosten:** Mitglieder 38 €  
Nichtmitglieder 53 €

**Ort:** Bürgerhalle

**Kursleiterin:** Daniela Ludwig

# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

## 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](mailto:bib-qigong@web.de)

Zusätzliche Übungsstunden samstags auf Anfrage!

**Termin 1:** mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr  
9 mal ab 08. Oktober 2014

**Kosten:** Mitglieder 32 €  
Nichtmitglieder 45 €

**Ort:** evang. Gemeindehaus

**Kursleiterin:** Vera Müller

**Termin 2:** freitags 17:30 - 18:30 Uhr  
12 mal ab 12. September 2014

**Kosten:** Mitglieder 42 €  
Nichtmitglieder 60 €

**Ort:** evang. Gemeindehaus

**Kursleiterinnen:** Jutta Möller und Vera Müller

## 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 11 mal ab 10. September 2014  
(Mittwoch den 24.9. und 12.11. entfällt der Unterricht auf Grund einer Raumbelagerung der Gemeinde)

**Ort:** Bürgerhalle Jugenheim, Raum Cunersdorf

**Kosten pro Kurs:** Mitglieder 28 €  
Nichtmitglieder 39 €

**Kursleiterin:** Antje Schön  
[antje@mcgibbie.de](mailto:antje@mcgibbie.de)

## Adventswanderung mit den "Beerbach-Lamas"

NEU!

Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Wir begrüßen Sie am **Sonntag 14. Dezember 2014** (3. Advent) um 13:00 Uhr auf unserer Weide. Hier erfahren Sie zunächst Wissenswertes über die Tiere und haben die Möglichkeit, die Tiere hautnah zu erleben. Danach starten wir mit einigen Tieren zu einer ca. 2-stündigen Wanderung rund um unser schönes, hoffentlich tief verschneites Ober-Beerbach. Unterwegs werden wir am Dorfblickhäuschen eine kurze Pause einlegen. Dort gibt es „Heißes“ zum Aufwärmen.

Die Trekkingtour findet bei jedem Wetter statt.

Anmeldungen bitte bis zum 6. Dezember 2014 telefonisch oder per e-mail beim Veranstalter.

Mindestteilnehmerzahl 6 maximal 12 Personen.

**Termin:** Sonntag 14. Dezember 2014

**Treffpunkt:** Ober-Beerbach, Dorfplatz

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

**Auskunft + Anmeldung:** Familie Gümbel  
Tel.: 0171 - 9440159  
mail: [beerbach-lamas@gmx.de](mailto: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 1:** montags 18:00 Uhr  
**Treffpunkt:** siehe [www.nw-u-skiken.de](http://www.nw-u-skiken.de)  
mit Peter Plößer ☎ 83894

**Termin 2:** donnerstags 18:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Hof Grünau  
mit Peter Plößer ☎ 83894

**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.

### Termin:



montags

**18:30 Uhr** an der Bürgerhalle  
mit Bernd Morauf (L9)

Teilnahme bitte per mail ankündigen:

[morauf@gmx.de](mailto: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](mailto:Antje64342@googlemail.com)

oder 📞 81602,  
um Genaueres zu erfahren.



Zudem wird nach den Herbstferien ein Tanzkurs für Fortgeschrittene starten, der aber noch nicht vollständig geplant ist.

- 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.

## Bewerbungstraining

„Selbstmarketing“ ist einer der entscheidendsten Schlüsselbegriffe der heutigen Berufswelt. Sich selbst positiv vermarkten, eigene Stärken betonen und sich ins richtige Licht rücken - das fällt oft schwer, kann aber mitunter die Eintrittskarte in den Traumjob sein.

Dies und weitere Punkte aus dem Bereich Personalauswahl werden in diesem Seminar beleuchtet und eigene Strategien zur positiven Selbstdarstellung entworfen.

Inhalte:

- Selbstreflexion - Wer bin ich, was will ich und wie komme ich an mein Ziel?
- Soft Skills - Was macht mich eigentlich besonders?
- Schriftliche Bewerbungsunterlagen - Der „Fuß in der Tür“

Das Vorstellungsgespräch - Ihre Bühne, nutzen Sie sie!

**Sa 11.10.2014, 10 - 14 Uhr**

Gebühr: € 20,-, Mitglied: € 16,-

Referentin: Stefanie Vontra, Psychologin, Personalreferentin

---

## Arbeiten am Computer für Anfänger

Was verbirgt sich hinter den geheimnisvollen Bits und Bytes? Welcher Computer ist für mich geeignet, Laptop, PC oder Tablet? Wo liegen die Unterschiede in der Bedienung?

Sie lernen in diesem Kurs die grundsätzlichen Funktionen eines Computers kennen. Wir werden Texte erfassen, korrigieren, gestalten und drucken. In diesem Zusammenhang erstellen wir einen eigenen Briefkopf, den Sie immer wieder verwenden können. Außerdem lernen Sie, wie Sie im Internet gezielt nach Informationen suchen und diese herunterladen. Ein eigener Computer ist nicht Voraussetzung für den Kurs.

**Fr 8.30 - 11.30 Uhr ab 19.09.2014, 4x**

Gebühr: € 65,-, Mitglied: € 52,-

Kursleitung: Irmgard Baden

---

Nähere Informationen und Anmeldung unter  
[www.szenenwechsel-online.de](http://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.

## Skate für Anfänger und Fortgeschrittene

### Für Kinder von 8 - 14 Jahren

Ihr habt ein Skateboard zu Hause und richtig Lust darauf, das Stück Holz mit vier Rollen zu beherrschen, wisst aber nicht genau wie Ihr das anstellen sollt?! Dann seid Ihr hier genau richtig. Der erfahrene Skateboard-Lehrer Chris Heck zeigt Euch, wie Ihr richtig auf dem Brett steht, Rampen herunterfährt und die ersten einfachen Tricks ausführt.

Der Skatepark Münster bei Dieburg eignet sich hierfür optimal, da dieser einer der drei attraktivsten Skateboardanlagen Deutschlands ist und sowohl für Anfänger als auch für Profis eine große Bereicherung darstellt. In ganz Hessen findet man keine schönere und bessere Anlage.

Falls Ihr jetzt Lust bekommen habt, Euer Skateboard zu schnappen und loszulegen, zwischen 8 und 14 Jahre alt seid und entsprechende Schutzausrüstung besitzt (Helm, Knie- und Ellbogenschoner), meldet Euch doch schnell an.

Bei schlechtem Wetter bitte eine Stunde vor Beginn Christopher Heck anrufen: Tel.: 0 176 325 39 155.

Bitte an Trinken und einen kleinen Snack denken

**Sa + So 20. + 21.09.2014, 11 - 14 Uhr**

Gebühr: € 32,-, Mitglied: € 28,-

Ort: Skatepark Münster, bei Dieburg, Feuerwehr, Friedr.-Ebert-Str.

Kursleitung: Christopher Heck, Skateboard-Lehrer

---

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

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

# Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

## ☉ Familie Gümbel

"Schon immer waren wir von Lamas begeistert und haben uns 2013 einen Traum erfüllt. Wir haben unsere 5 „Jungs“ aus dem Allgäu nach Ober-Beerbach geholt. Mittlerweile sind sie schon richtige „Einheimische“ geworden und fühlen sich in unserem Ort „lamawohl“. Unser Veranstaltungsangebot erfreut sich auch immer größerer Beliebtheit. Unsere Begeisterung für diese Tiere ist nach wie ungebrochen. Mit diesen großartigen Tieren unterwegs zu sein ist für Jung & Alt, und auch für uns, immer wieder ein tolles Erlebnis."



Hans-Theo Gümbel  
Beerbach-Lamas  
Ober-Beerbach  
In der Grube 6  
Tel: 0171-9440159  
mail: [beerbach-lamas@gmx.de](mailto:beerbach-lamas@gmx.de)  
homepage: [www.beerbach-lamas.jimdo.com](http://www.beerbach-lamas.jimdo.com)

## ☉ Andrea Kästner

"Ich lebe seit 2003 in Ober-Beerbach und freue mich, bei BIB nun auch einen Kurs anbieten zu dürfen.

Als Heilpädagogin und Gestaltberaterin setze ich mich seit vielen Jahren mit dem Thema Achtsamkeit auseinander und begleite Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf ihrem Weg, sich noch besser kennen zu lernen.

Neben meiner beruflichen Tätigkeit in einer integrativen Kita, biete ich Autogenes Training, Klangmassage und psychologische Beratung an."



Ober-Beerbach  
Eberstädter Str.23  
Tel.: 06257/9996888  
Mail: [hp99-a-kaestner@t-online.de](mailto:hp99-a-kaestner@t-online.de)

## Unsere KurleiterInnen + 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, Rehasportlizenzen für Innere Medizin, Neurologie und Orthopädie, Buteyko-Atemtrainerin.



Ober-Beerbach

Im Berggarten 7

Tel. 06257-86744

mail: [atemundbewegung@gmx.de](mailto:atemundbewegung@gmx.de)

homepage: [www.atmung-und-bewegung.de](http://www.atmung-und-bewegung.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](mailto:modrow-weimann@t-online.de)

### **Teddy McGibbie**

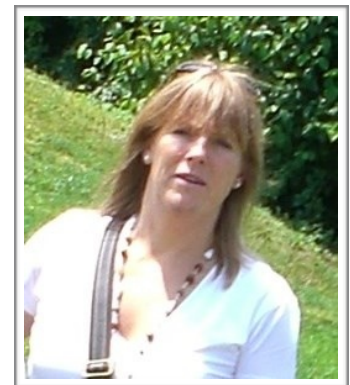
"Seit vielen Jahren schon bin ich als Folk-Musiker u.a. mit den "McGibbies" in der Region unterwegs. Seit 2010 schreibe und singe ich lustige Kinderlieder. Ich sehe die Begeisterung der Kinder, wenn sie mich mit meinen Percussion-Instrumenten begleiten können. Mit dieser Rhythmuschule möchte ich Kinder 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](mailto:teddy@mcgibbie.de)  
homepage: [www.mcgibbie.de](http://www.mcgibbie.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](mailto:bettina.pedurand@arcormail.de)

## Unsere KurleiterInnen + 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

mail: [bib-qigong@web.de](mailto:bib-qigong@web.de)

Jutta Möller (rechts)

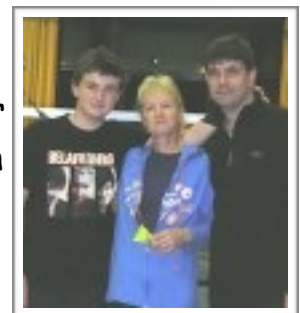
Malchen

Bleichweg 2

Tel. 06151-594597

### ☯ 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](mailto:SabSchwab@aol.com)



## Unsere KurleiterInnen + 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 Westerdale's 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](mailto:antje@mcgibbie.de)

homepage: [www.mcgibbie.de](http://www.mcgibbie.de)

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

**Kontakt:** [vorstand@beerbach-in-bewegung.de](mailto:vorstand@beerbach-in-bewegung.de)

## UNSER VORSTAND:

Yvonne Albe	Außerhalb Ober-Beerbach 12 Steigerts e-mail: <a href="mailto:mail@yvonnealbe.de">mail@yvonnealbe.de</a>	Tel. 937077
Daniela Ludwig	Im Berggarten 7 Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:dani-ralf.ludwig@t-online.de">dani-ralf.ludwig@t-online.de</a>	Tel. 86744 Fax 86744
Bernd Morauf	Neutscher Str. 20a Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:mail@morauf.de">mail@morauf.de</a>	Tel. 85050 Fax 85081
Grete Ruff	Im Berggarten 13 Ober-Beerbach e-mail: <a href="mailto:grete.ruff@web.de">grete.ruff@web.de</a>	Tel. 9199594
Gerhard H. Wimmer	Leipziger Str. 5 Weinheim e-mail: <a href="mailto:gerhardhwimmer@aol.com">gerhardhwimmer@aol.com</a>	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

8. September - 19. Dezember 2014

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00	"English for Oldies"	Rehasport: Rücken und Gelenke			
9:30					
10:00		"Move On"			
15:00					
17:30					Qigong
17:00			Rhythmus-schule für Kinder		
18:00	Walking-Treff			Walking-Treff	
18:30	Lauftreff			"Outdoor Fitness"	
19:00		Badminton; "English Conversation"; Achtsamkeit für Frauen	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](http://www.darmstadt.merck.de)