



Beerbach in B



**e
w
e
g
u
n
g**



Frühling/Sommer 2015



Angebote im Überblick

12. Januar - 24. Juli 2015

BIB-ALLGEMEINES

☉	Rückblick	4
☉	Ausblick	5/6
☉	Skifreizeit 2015	7
☉	Folkdance	8

MUSISCHES

☉	Teddys Rhythmusschule für Kinder	9
---	----------------------------------	---

BILDUNG




☉	"English for Oldies"	10
☉	"English Conversation"	11

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT






☉	Rehasport: Wohltaten für Rücken und Gelenke	12
☉	Wohltaten für den Rücken	13
☉	"Move On": Rücken + Fitness	14
☉	Achtsamkeitskurs für Frauen	15
☉	"Outdoor Fitness"	16
☉	Qigong	17
☉	Irish Step Dancing	18
☉	Frühlingswanderung mit den Beerbach-Lamas	19
☉	Walking-Treffs	20
☉	Lauf-Treffs	21
☉	Badminton-Treff für Fortgeschrittene	22
☉	Offener Tanztreff	23

NEU!

KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM-J.

 Ins Internet... Aber sicher	24
 Von der Kakaobohne zum Schokoladenosterhasen	24
 Kraft- & Fitnessstraining (mit dem eigenem Körpergewicht)	25

INFO + ANMELDUNG

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

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

RÜCKBLICK

Auch im vergangenen Jahr gab es wieder feste Größen: die **Skifreizeit** und den **Folkdance-Abend**. Beide Veranstaltungen haben sich zu zwei äußerst beliebten Fixgrößen etabliert, ohne die das BiB-Jahr kaum zu denken wäre. Erfreulich ist, dass die Skifreizeit auch bei den Jugendlichen immer beliebter wird.

Die Mitgliederzahlen sind weiterhin stabil und auch im vergangenen Jahr konnten wir wieder neue Kurse ins Programm nehmen. Immer noch gilt für die Kursleiter das Motto: „aus Ober-Beerbach für Ober-Beerbach“!

Die diesjährige Adventsfeier war wie jedes Jahr wieder gut besucht. Die Gelegenheit, sich außerhalb des BiB-Programms zu treffen und dabei köstlich zu schmausen, wollten sich nur wenige entgehen lassen.

Allen BiB-Mitgliedern, Kursleitern und -teilnehmern, Freunden und allen denen, die das neue BiB-Heft gerade in ihren Händen halten, wünschen wir ein **gutes, gesundes und erfolgreiches Neues Jahr!**



Foto:Kästner

Kindergarten

Die Kooperation von BiB mit dem Kindergarten Ober-Beerbach wird nach wie vor von den Kindern begeistert angenommen. Jeden Donnerstag warten die Kinder ungeduldig auf Conny Herdel, die zwei Gruppen sportlich betreut.

Mitgliederversammlung

Mitgliederversammlung am 4. März 2015

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am Mittwoch, den 4. März 2015 um 20 Uhr in der Kegelbahn Ober-Beerbach 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.

Frühlingswanderung mit den Beerbach-Lamas

Wir freuen uns, dass wir auch in diesem Programmheft wieder eine Wanderung mit Familie Gümbel und ihren Lamas anbieten dürfen. Am Pfingstsonntag wollen sie wieder mit den Lamas auf Tour gehen und die Frühlingsluft genießen. Wir hoffen auf gutes Wetter und rege Teilnahme.

Teddys Rhythmusschule

Im neuen Jahr sind wieder Plätze frei in Teddy´s Rhythmusschule. Kinder, die Spaß an Musik, Rhythmus und Bewegung haben, sind hier genau richtig.

Qi Gong

Da Qi Gong in Ober-Beerbach eine Erfolgsgeschichte ist, bietet Vera Müller jetzt noch einen zusätzlichen Kurs morgens an. Mittwochs ab 9:00 Uhr kann nun der Tag mit Qi Gong begonnen werden.

Zeitraum des BiB-Hefts

Aus organisatorischen Gründen erstreckt sich das diesmalige Frühjahr / Sommer-BiB-Heft tatsächlich auf den kompletten genannten Zeitraum, also bis zu den Sommerferien. Es wird also dieses Jahr nach den Osterferien kein separates BiB-Heft mehr geben. Aus diesem Grund erfolgt im Heft die Aufteilung in jeweils zwei Kurse: Kurs 1 geht bis zu den Osterferien, Kurs 2 beginnt nach den Osterferien und endet vor den Sommerferien.

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 Dort findet ihr auch alle weiteren Informationen.

🌀 Folk Dance

Auch dieses Jahr wird Keith Macdonald mit unserem Folkdance-Abend wieder eine Veranstaltung der etwas besonderen Art anbieten. Der gebürtige Engländer, der seit 6 Jahren in Ober-Beerbach wohnt, wird zusammen mit seiner Band "Chance to Dance" am Freitag, den **17. April** in der Bürgerhalle live spielen und zum Tanzen auffordern.

Gespielt wird mitreißende Folkmusik mit traditionellen Instrumenten wie Akkordeon, Geige, französischen Dudelsäcken und Kontrabass. Durch gemeinsamen Tanz und lebendige Musik entsteht eine besondere Atmosphäre, die Geselligkeit und Freude an der Bewegung vereint.

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.

Wir freuen uns sehr, **Abi Kanutin** wieder als "Dance Caller" zu begrüßen. Er erklärt und leitet die Tänze auf verständliche Weise, so dass sie von allen auf der Tanzfläche problemlos 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.



Foto: Keith MacDonald

🌀 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)

Kurs 1: 11 mal ab dem 14. Januar 2015

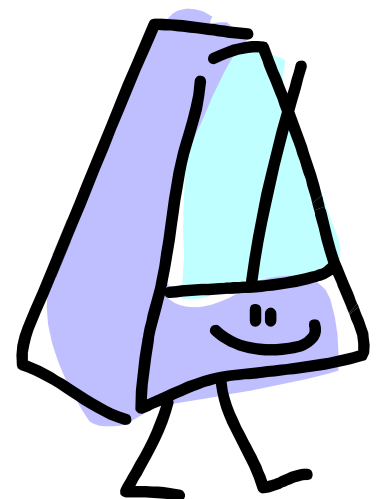
Kurs 2: 15 mal ab dem 15. April 2015

Kosten (Kurs 1): Mitglieder 22 €
Nichtmitglieder 29 €

Kosten (Kurs 2): Mitglieder 30 €
Nichtmitglieder 39 €

Ort: bei Teddy: Steinreihe 18
Auf dem Steigerts

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 Winterferien 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: montags 8:30 - 10:30 Uhr (vierzehntägig)

Kurs 1: 6 mal ab dem 12. Januar 2015

Kurs 2: 6 mal ab dem 13. April 2015

Kosten (Kurs 1): Mitglieder 42 €

Nichtmitglieder 60 €

Kosten (Kurs 2): Mitglieder 42 €

Nichtmitglieder 60 €

Ort: evang. Gemeindehaus

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

- Termin:** dienstags 19:00 - 20:30 Uhr
einmal im Monat
- Kosten:** keine
Mitgliedschaft oder Spende erwünscht!
- Ort:** Privat nach Vereinbarung
- 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 dann vor Kursbeginn 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	
Kurs 1:	10 mal ab dem 13. Januar 2015	
Kurs 2:	15 mal ab dem 14. April 2015	
Kosten (Kurs 1):	Mitglieder	25 €
	Nichtmitglieder	35 €
Kosten (Kurs 2):	Mitglieder	38 €
	Nichtmitglieder	53 €
Ort:	Bürgerhalle	
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
Kurs 1: 10 mal ab dem 12. Januar 2015
Kurs 2: 14 mal ab dem 13. April 2015

Kosten (Kurs 1): Mitglieder 25 €
Nichtmitglieder 35 €

Kosten (Kurs 2): Mitglieder 35 €
Nichtmitglieder 49 €

Termin: donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
Kurs 1: 10 mal ab dem 22. Januar 2015
Kurs 2: 13 mal ab dem 16. April 2015

Kosten (Kurs 1): Mitglieder 25 €
Nichtmitglieder 35 €

Kosten (Kurs 2): Mitglieder 33 €
Nichtmitglieder 46 €

Ort: Bürgerhalle

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.

Termin:	dienstags 10:00 - 11:30 Uhr	
Kurs 1:	11 mal ab dem 13. Januar 2015	
Kurs 2:	15 mal ab dem 14. April 2015	
Kosten (Kurs 1):	Mitglieder	42 €
	Nichtmitglieder	58 €
Kosten (Kurs 2):	Mitglieder	57 €
	Nichtmitglieder	79 €
Ort:	Bürgerhalle	
Kursleiterin:	Daniela Ludwig	

☯ Achtsamkeitskurs für Frauen: mit Achtsamkeit den Tag gestalten

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, Woldecke und ein Kissen mitbringen.

Termin: dienstags 19.15 - 20.45 Uhr
Kurs 1: 10 mal ab dem 20. Januar 2015
Kurs 2: 15 mal ab dem 14. April 2015

Kosten (Kurs 1): Mitglieder 53 €
Nichtmitglieder 75 €

Kosten (Kurs 2): Mitglieder 79 €
Nichtmitglieder 113 €

Ort: evang. Gemeindehaus

Kursleitung: 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

Kurs 2: 13 mal ab dem 16. April 2015

Teilnahme bitte vorher per Telefon oder mail bei
Dani Ludwig anmelden

Kosten (Kurs 2):	Mitglieder	49 €
	Nichtmitglieder	69 €

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

Zusätzliche Übungsstunden samstags auf Anfrage!

Termin:	mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr	
	mittwochs 9:00-10:00 Uhr	
Kurs 1:	10 mal ab dem 14. Januar 2015	
Kurs 2:	10 mal ab dem 15. April 2015	
Kosten (Kurs 1):	Mitglieder	35 €
	Nichtmitglieder	50 €
Kosten (Kurs 2):	Mitglieder	35 €
	Nichtmitglieder	50 €
Termin:	freitags 17:30 - 18:30 Uhr	
Kurs 1:	12 mal ab dem 16. Januar 2015	
Kurs 2:	12 mal ab dem 17. April 2015	
Kosten (Kurs 1):	Mitglieder	42 €
	Nichtmitglieder	60 €
Kosten (Kurs 2):	Mitglieder	42 €
	Nichtmitglieder	60 €
Ort:	evang. Gemeindehaus	
Kursleiterin:	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. Für den Anfängerkurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Wichtig ist die Freude an tänzerischer Bewegung zu traditionellen irischen Musikstücken und ein wenig Taktgefühl!

Mitzubringen:	Bequeme Kleidung, etwas zu Trinken
Schuhwerk:	Softshoe-Dancing - Für den Anfang reichen Schläppchen & Dance-Sneakers mit flexibler Sohle; bitte keine festen Turnschuhe! Hardshoe-Dancing - Dance-Sneakers oder Hallensportschuh (Step-Dancing)
Termin:	
mittwochs	19:00 - 20:00 Uhr für leicht Fortgeschrittene 20:00 - 21:00 Uhr für Anfänger
Kurs 1:	11 mal ab dem 14. Januar 2015
Kurs 2:	15 mal ab dem 15. April 2015
Kosten pro Kurs 1:	Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 39 €
Kosten pro Kurs 2:	Mitglieder 38 € Nichtmitglieder 53 €
Ort:	Bürgerhalle Jugenheim, Raum Cunersdorf
Kursleiterin:	Antje Schön antje@mcgibbie.de

NEU!

☻ Frühlingswanderung mit den Beerbach-Lamas

Wir begrüßen Sie am **Pfingstsonntag, den 23. Mai 2015** um 13:00 Uhr auf unserer Weide. Hier erfahren Sie zunächst Wissenswertes über die Tiere und haben die Möglichkeit, die Tiere näher kennen zu lernen. Danach starten wir mit einigen Tieren zu einer ca. 3-stündigen Wanderung rund um den Frankenstein. Unterwegs werden wir an der Grillhütte in Nieder-Beerbach eine kurze Pause einlegen (Verpflegung bitte selbst mitbringen). Die Trekkingtour findet bei jedem Wetter statt.

Anmeldungen bitte bis zum 16. Mai 2015 telefonisch oder per e-mail beim Veranstalter.

Mindestteilnehmerzahl 6 maximal 15 Personen.

- Treffpunkt: Ober-Beerbach, Dorfplatz
- Kosten: Mitglieder + Kinder bis einschl. 13 Jahren
-> 15,00 € pro Person
- Nichtmitglieder
-> 20,00 € pro Person
- Auskunft + Anmeldung: Familie Gümbel
Tel.: 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 1: montags 18:00 Uhr
Treffpunkt: siehe 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-Treff

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

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 19:30 - 23:00 Uhr

Betreuer: Bettina Pédurand

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

Ins Internet ... aber sicher Safer Internet Day 2015

Im Februar 2015 ist es wieder so weit: Auf Initiative der Europäischen Kommission werden weltweit Veranstaltungen und Aktionen das Thema „Sicherheit im Internet“ in den Mittelpunkt rücken. Dazu bieten wir einen Workshop mit folgenden Themen an: Passwörter: Wie sicher ist mein Passwort? Einkaufen: Woran erkenne ich eine Abzocke-Seite? Welcher Shop ist sicher? Virens Scanner: Wo finde ich einen Virens Scanner? Wie lade ich ihn herunter, wie installiere ich ihn? Kinder-Sicherung: Wie begleite ich meine Kinder sicher durchs Netz? Soziale Netzwerke: Wie schütze ich meine Privatsphäre?

Fr 13.02.2015, 8.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: € 17,-, Mitglied: € 14,-

Kursleitung: Irmgard Baden

Von der Kakaobohne zum Schokoladen- Osterhase

Für Kinder von 6 - 9 Jahren

Wo wächst die Schokolade? Und wie wird ein Schokoladenosterhase hergestellt? Dies und vieles mehr rund um die Schokolade werden wir erfahren. Aus Kakaobohnen werden wir Schokolade selber herstellen und wenn alles klappt, wird daraus vielleicht sogar ein Schokoladenosterhase. Zum Abschluss trinken wir leckeren Kakao und probieren dazu unsere selbst gemachte Schokolade. Bitte Hausschuhe, eine Schürze und Dosen mit Deckel mitbringen.

Sa 14.03.2015, 10.00 - 12:30 Uhr

Gebühr: € 20,-, Mitglied: € 17,- inkl. Material

Kursleitung: Petra Schefzyk, Werkstatt Globales Lernen, 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.**

Kraft- & Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht - Workshop

Sie haben keine Lust (mehr) auf Fitness-Studios, Training an Maschinen und künstlich verkomplizierte Bewegungsabläufe? Dann sind Sie hier genau richtig. Trainieren Sie an der frischen Luft und lernen Sie Kraft,

Kondition und Selbstbewusstsein mit dem effektivsten Fitnessgerät, das Ihnen immer zur Verfügung steht, aufzubauen - Ihrem Körper.

Der Workshop behandelt die Grundlagen des Körpergewichtstraining (genannt „Calisthenics“) und wird nach Ihren persönlichen Zielen individuell auf Sie abgestimmt. Zusätzlich wird gelehrt, wie man auf gesunde Art und Weise trainiert, um chronische Schmerzen durch Muskelaufbau zu lindern oder nach einer Verletzung wieder fit zu werden. Ebenfalls besprochen werden Ernährung und Lebensstil, um Körper und Geist möglichst nachhaltig positiv zu stimulieren und zu kräftigen. Körpergewichtstraining ist mehr als nur Liegestütze und Sit-ups. Machen Sie eine neue Erfahrung und trainieren Sie sich fit - für die beste Form Ihres Lebens.

Max. 6 Personen

Sa 21.03.2015, 12-16 Uhr

Gebühr: € 26,-, Mitglieder: € 22,-

Kursleitung: Chris Heck, Fitness-Trainer

Bei großem Interesse kann ein Kurs im Anschluss angeboten werden!

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 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 vor 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

homepage: 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

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: atmung-und-bewegung@gmx.de

homepage: 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

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

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



heranführen. 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

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

Jutta Möller (rechts)

Malchen

Bleichweg 2

Tel. 06151-594597

Unsere KurleiterInnen + 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 Ballspiels gefunden, weshalb ich ihn mit viel Leidenschaft betreue."



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



Steigerts
Steinreihe 18
Tel. 0163-7924168
mail: antje@mcgibbie.de
homepage: 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

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	Kirchweg 8 Pfungstadt e-mail: grete.ruff@web.de	Tel. 06157/8701087
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

12. Januar - 24. Juli 2015

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30	"English for Oldies"				
9:00		Rehasport: Rücken und Gelenke	Qigong		
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		"English Conversation";	Qigong; Irish Step Dancing II		
19:15		Achtsamkeit für Frauen			
19:30	Wohltaten für den Rücken	Badminton			
20:00			Irish Step Dancing I	Wohltaten für den Rücken	
20:30	Tanztreff				
21:00					



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