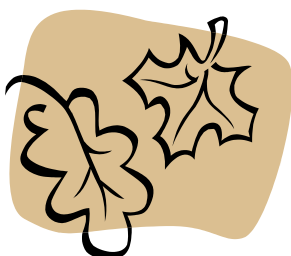
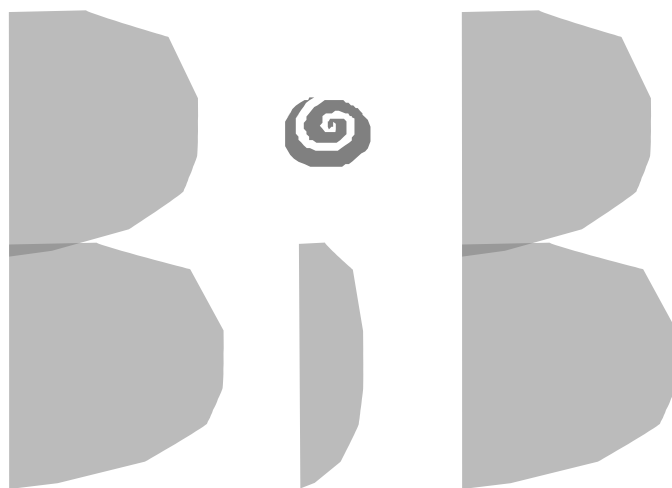




Beerbach in B

**e
w
e
g
u
n
g**



Herbst/Winter 2015



Unsere Angebote im Überblick

7. September - 18. Dezember 2015

BIB-ALLGEMEINES

☉	Rückblick	4/5
☉	Ausblick	6/7
☉	Events	8-10
☉	Gesundheitsnews	11/12

MUSISCHES

☉	Teddys Rhythmusschule für Kinder	13
---	----------------------------------	----

BILDUNG

☉	"English for Oldies"	14
☉	"English Conversation"	15



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

☉	Rehasport: Wohltaten für Rücken und Gelenke	16
☉	Wohltaten für den Rücken	17
☉	"Move On": Rücken + Fitness	18
☉	Qigong	19
☉	Irish Step Dancing	20
☉	Herbstwanderung mit den Beerbach-Lamas	21
☉	Nikolauswanderung mit den Beerbach-Lamas	22
☉	Achtsamkeitskurs für Frauen	23
☉	Walking-Treffs	24
☉	Lauf-Treffs	25
☉	Badminton-Treffs	26
☉	Offener Tanztreff	27

NEU!

NEU!

KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM-J.

 Arbeiten am Computer 1	28
 Das iPad kennenlernen	28

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

Vorschau Programm Frühling 2016

- Redaktionsschluss: 11. Dezember 2015
- Erscheinungstermin / Verteilung: voraussichtlich ab 4. Januar 2016
- Programmzeitraum: 11. Januar - 24. März 2016

Folkdance 2015

Wie auch die letzten Jahre war der Folkdance-Abend gut besucht. 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! Zur Musik von "Chance to Dance" durch die Halle zu tanzen oder ihr auch nur zuzuhören, ist jedes Mal aufs Neue ein Erlebnis.

Skifreizeit 2015

Dieses Jahr ging es zum ersten Mal in die Auenhütte im Kleinwalsertal. Was zunächst eigentlich eine Notlösung war, da "unser" Haus Bergengrün zum gewünschten Termin nicht verfügbar war, entpuppte sich als eine sehr gute Alternative. Da das Haus direkt am Ifenlift steht, entfielen Fußweg und Busfahrt zum Skifahren, was allgemein gut ankam. In der gemütlichen Stube konnte der Après-Ski in gewohnter Form vollzogen werden und wenn nächstes Jahr die baulichen Optimierungen in der Auenhütte durchgeführt worden sind, kann aus dem Après-Ski direkt in den Apéro-Ski übergegangen werden.

Das Glück mit dem Wetter hatten wir auch diesmal gleich mitgebucht, nach einer durchschneiten Nacht gab es am nächsten Tag Powder ohne Ende bei strahlendblauem Himmel.

Nachruf

Am 08. Mai 2015 verstarb nach langer, schwerer Krankheit unser Vorstandsmitglied Grete Ruff.

Grete war bereits ein Jahr nach der Vereinsgründung BiB beigetreten und war von der ersten Minute an ein engagiertes Vereinsmitglied. Mit Begeisterung leitete sie jahrelang erst eine Gruppe beim Lauftraining, dann beim Walking. Da ihr sportlicher Tatendrang damit noch immer nicht ausgelastet war, nahm sie auch an anderen Vereinsaktivitäten teil.



Besonders freute uns ihre Mitarbeit im Vorstand, dem sie sieben Jahre treu blieb und dass sie sich trotz ihrer Krankheit zur Wiederwahl aufstellen ließ. Ihre strukturierte Arbeitsweise tat dem Verein gut, ihre nette und freundliche Art uns. Wir haben nicht nur ein Vorstandsmitglied verloren, sondern vor allem und insbesondere eine uns ans Herz gewachsene Freundin.

Mitgliederversammlung

Die diesjährige Mitgliederversammlung fand Anfang 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 wurden Bernd, Gerhard, Grete, Yvonne und Dani gewählt. 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.

☻ Herbstwanderung mit den Beerbach-Lamas

NEU!

Wir freuen uns, dass die Familie Gümbel auch in diesem Programmheft wieder eine Wanderung mit ihren Lamas anbietet. Durch den bunten Blätterwald wird man zur Burg Frankenstein geführt. Wir hoffen auf gutes Wetter und rege Teilnahme.



☻ Nikolauswanderung mit den Beerbach-Lamas

NEU!

Wir freuen uns, auch in diesem Programmheft wieder eine Wanderung der Familie Gümbel mit ihren Lamas angeboten wird. Am Nikolaustag wird diesmal mit den Lamas auf Tour gegangen und man hofft auf ein der Jahreszeit entsprechendes Wetter und rege Teilnahme. Für die jungen Gäste gibt es eine kleine Nikolausüberraschung.



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

🌀 Adventsfeier 2015

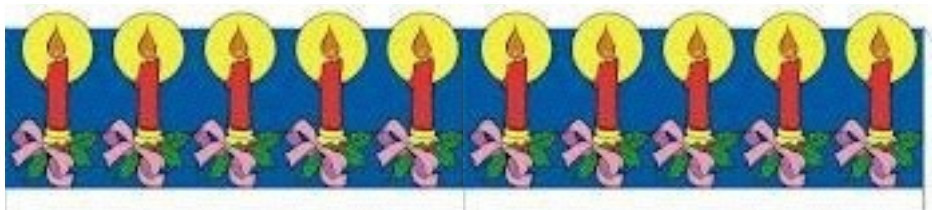


Alle Mitglieder und Kursleiter sind ganz herzlich eingeladen zu unserer Adventsfeier am Freitag, den 27. November 2015:

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 2016

Unsere Skifreizeit findet diesmal vom 29. Januar - 31. Januar 2016 statt.

Die letzte Skifreizeit in der Auenhütte an der Ifen-Talstation im Kleinwalsertal war ein voller Erfolg. Warum sollten wir daran etwas ändern ? Somit geht es auch im nächsten Jahr dorthin. Als einzige Änderung wird die Abfahrtzeit am Freitag von 14 auf 12 Uhr vorverlegt. Die Zeugnisausgabe in Hessen macht das möglich.



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.

Mountainbiking

Wir alle haben das Glück in dieser Region leben zu dürfen. Denn gerade hier sind Strecken für das Mountainbiking besonders beliebt. In der Gegend um den Frankenstein, den Felsberg oder den Melibokus gibt es hervorragende Strecken, die Schwierigkeitsgrade von leicht bis schwer besitzen. Es wird uns ein Vergnügen sein, die Teilnehmer über Stock und Stein zu führen.

Am **Sonntag den 20. September 2015** werden wir euch Wege zeigen, die nicht jedem vertraut sein werden. So wird für jeden etwas Neues oder auch etwas Schwierigeres dabei sein. Wir werden sowohl steile Passagen erklimmen müssen, aber auch technisch anspruchsvolle Strecken herabfahren müssen. Dennoch wird bei uns darauf geachtet, dass sich niemand übernehmen muss. Bei schwierigen Passagen, werden immer angenehmere Umwege dargelegt.

Bitte nehmt euch etwas Verpflegung mit und Helm ist Pflicht.

Termin:	Sonntag 20. September 2015 10 Uhr
Dauer:	flexibel 2-4 Stunden
Treffpunkt:	Ober-Beerbach, Bürgerhalle
Kosten:	keine
Auskunft & Anmeldung:	Bernd & Tobias Morauf Tel.: 0176/47978096 Mail: tobias@morau.de

Sitzen macht krank!

Seit Längerem ist bekannt, dass ein bewegungsarmer Lebensstil vielen Beschwerden, vor allem den sogenannten „Zivilisationserkrankungen“, Vorschub leistet. Nun gibt es in der letzten Zeit immer mehr wissenschaftliche Studien, die sich mit dem Sitzen beschäftigen. Dies betrifft sitzende Tätigkeiten im Beruf, beim Transfer (im Auto, Bus oder Bahn) oder vor dem Fernseher oder dem Computer. Leider hat der Umfang solcher Tätigkeiten oder Haltungen, gerade in westlichen Industrienationen, auf ein gefährliches Niveau hin zugenommen.

Konsequenz

Verlängerte Sitzperioden (>2-3 Stunden) stellen einen unabhängigen Risikofaktor für die Entwicklung von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems dar und bergen ein 48% höheres Sterblichkeitsrisiko. Das Risiko, einen schwerwiegenden kardiovaskulären Zwischenfall zu erleiden, ist um 125% gesteigert, das sogenannte Metabolische Syndrom (Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck) tritt um 73% häufiger auf. Unabhängig bedeutet in diesem Kontext, dass eine intensive körperliche Aktivität nach einer längeren Sitzperiode dieses Risiko nicht oder nur bedingt beeinflussen kann. Eine regelmäßig ausgeführte „mehrstündige Fernsehschlacht“ oder eine sitzende Arbeitsstelle kann also nicht durch ein sportliches Ausgleichsprogramm danach kompensiert werden!

Ursache

Diese doch recht eindeutigen Ergebnisse werden durch die fehlende Beanspruchung der Muskulatur erklärt. Dies führt zu einem raschen Abfall des Fettstoffwechsels mit einer Akkumulation im Blutserum. Dies äußert sich in der Folge mit den klassischen Veränderungen im Blutserum (z.B. mehr Triglyzeride, ein höherer Glukosewert und ein veränderter Cholesterinstoffwechsel).

Behandlung

Das Problem ist also leicht auszumachen - wir sitzen zu viel! Die Konsequenz daraus wäre ebenfalls einfach – wir müssen weniger sitzen! So einfach sich das anhört, so problematisch ist die Umsetzung. Denn in vielen Diskussionen wird der Verbesserung der Sitzmöglichkeit oder der Sitzart (dynamisches Sitzen) mehr Beachtung geschenkt, als der eigentlich viel wichtigeren Empfehlung, regelmäßige aktive Pausen einzulegen.

Folgende Empfehlungen sind praktikabel und einfach umzusetzen:

1. Alle 30 Minuten aufstehen bei sitzender Tätigkeit
2. Im Stehen telefonieren (Headset)
3. Zu Kollegen gehen und mit Ihnen persönlich sprechen und nicht immer telefonieren
4. Jede Stufe nutzen
5. Bei Präsentationen im Raum hinten stehen
6. Nicht im Büro Essen
7. Möglichkeiten schaffen, um im Stehen zu arbeiten
8. Hausarbeit machen (zum Beispiel mal spülen)
9. Bei Reisen im Auto regelmäßige Pausen einplanen und ganz bewusst ein paar Meter entfernt parken.
10. Im Zug auch mal Stehen und Gehen

Quelle: Rehanewsletter Nr. 62 von Frank Diemer, Volker Sutor und Nedeljko Goreta (modifiziert)

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.

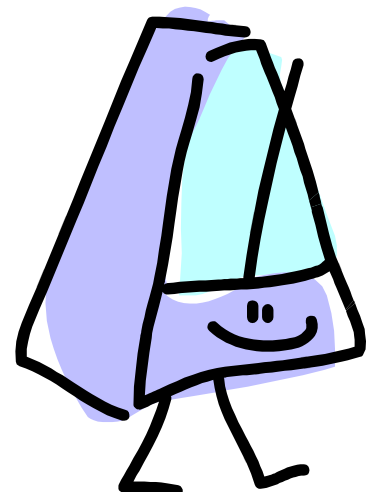
Es gibt Kurse für Kinder ab 3, ab 5 und ab 7 Jahren.

Termin: 13 mal ab dem 9. September
Es gibt zwei Termine mittwochs nachmittags
(weitere Termine nach Absprache
1 x wöchentlich möglich)

Ort: bei Teddy: Steinreihe 18
Auf dem Steigerts

Kosten: Mitglieder 29 €
Nichtmitglieder 37 €

Kursleiter: Teddy McGibbie



🌀 "English for Oldies" Englisch/1

„Für (etwas) mehr Englisch ist es nie zu spät“! Der Grundkurs, der im September 09 angefangen hat, wird in etwas anderer Besetzung und geänderter Form auch im Herbst/Winter 2015 mit allen daran Interessierten fortgeführt. Dabei wird weiterhin das Lehrbuch „English Network 2“ von Langenscheidt zu Grunde gelegt.

Da die Kursleiterin in den nächsten Wochen von Ober-Beerbach wegziehen wird und die Teilnehmerinnen des Kurses inzwischen sehr gut ohne Leiterin zusammen arbeiten können, findet ein Treffen mit Kursleitung in Zukunft nur noch einmal im Monat statt; in den Wochen dazwischen treffen sich die Kursteilnehmerinnen allein, arbeiten weiter am Lehrbuch (s.o.) und halten die Fragen fest, die sie von der Leiterin geklärt haben wollen. Alle Treffen finden privat bei den Teilnehmerinnen statt, worauf sie sich jeweils einigen. Für Interessenten, die über deutlich bessere Grundkenntnisse verfügen, käme dagegen eher der andere Kurs „Englisch/2“ in Frage. Es ist ein Wechsel von einem in den anderen Kurs möglich.

Im Zweifelsfall kann man sich vorher von mir oder Daniela Ludwig (telefonisch) beraten lassen. Meine eigenen Kontaktadressen sind (bis Ende Juli 2015):

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

Termin: Montags 9:00 - 11:00 Uhr.
alle 4 Wochen
(Erstes gemeinsames Treffen ist am 14. September)

Ort: wechselnd privat

Kosten: keine
Mitgliedschaft oder Spende erwünscht!

Kursleiterin: Margret Modrow-Weimann

"English Conversation" English/2

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

Der Kurs, der im Frühjahr 2010 begonnen hat, wird für alle Interessierten auch nach den Sommerferien 2015 in etwas anderer Besetzung und anderer Form weitergeführt. Er wendet sich an (ältere) Erwachsene, die etwas bessere Englisch-Grundkenntnisse haben bzw. etwas schneller vorankommen wollen. Hier geht es in erster Linie um das praktische und v.a. um das mündliche Üben. Die Treffen finden in den Privatwohnungen der Teilnehmerinnen statt und sind kostenlos. Themen der Gespräche ergeben sich aus den zwischenzeitlichen Erlebnissen oder anderen Wünschen der Teilnehmerinnen.

Neue Interessenten an diesem Kurs können entweder in die erste Sitzung kommen oder sich vorher an Daniela Ludwig oder mich wenden, um weitere Fragen zu klären. Meine Kontaktadressen sind (bis Ende Juli 2015):

Meine Kontaktadressen sind:



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

Termin: dienstags 19:00 - 21:00 Uhr
alle 4 Wochen
(Erstes Treffen am 15. September)

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 8. September 2015

Ort: Bürgerhalle

Kosten: bei vorliegender Verordnung keine
ohne Verordnung:

Mitglieder 37 €

Nichtmitglieder 51 €

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 14. September 2015

Ort: Bürgerhalle
Kosten: Mitglieder 34 €
Nichtmitglieder 47 €

Termin: donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
13 mal ab 10. September 2015

Ort: Bürgerhalle
Kosten: Mitglieder 37 €
Nichtmitglieder 51 €

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 8. September 2015

Kosten: Mitglieder 55 €
Nichtmitglieder 76 €

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 1: mittwochs 9:00 - 10:00 Uhr
Kurs 1: 6 mal ab dem 9. September 2015
Kurs 2: 6 mal ab dem 4. November 2015

Termin 2: mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr
Kurs 1: 6 mal ab 9. September 2015
Kurs 2: 6 mal ab 4. November 2015

Termin 3: freitags 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs 1: 6 mal ab 11. September 2015
Kurs 2: 6 mal ab 6. November 2015

Kosten: Mitglieder 27 €
Nichtmitglieder 36 €

Ort: evang. Gemeindehaus

Kursleiterin: 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 13 mal ab 9. September 2015

Ort: Bürgerhalle Jugenheim, Raum Cunersdorf

Kosten pro Kurs: Mitglieder 37 €
Nichtmitglieder 51 €

Kursleiterin: Antje Schön
antje@mcgibbie.de

Herbstwanderung mit den Beerbach-Lamas

NEU!

Wir begrüßen Sie am **Sonntag, den 11. Oktober 2015** um 13:00 Uhr auf dem Parkplatz der Burg Frankenstein. Hier erfahren Sie zunächst Wissenswertes über die Tiere und haben die Möglichkeit, die Tiere näher kennen zu lernen. Danach starten wir zu einer Wanderung rund um den Frankenstein. Unterwegs werden wir eine kurze Pause einlegen (Verpflegung bitte selbst mitbringen).

Die Trekkingtour findet bei jedem Wetter statt.

Anmeldungen bis zum 04. Oktober 2015 telefonisch oder per e-mail beim Veranstalter erbeten.

Mindestteilnehmerzahl 6 maximal 12 Personen.

Termin:	Sonntag 11. Oktober 2015
Dauer:	ca. 3 Stunden
Treffpunkt:	Parkplatz Burg Frankenstein
Kosten:	Mitglieder & Kinder bis einschl. 13 Jahren 15,00 € pro Person
	Nichtmitglieder 20,00 € pro Person
Auskunft + Anmeldung:	Familie Gumbel Tel.: 0171 - 9440159 Mail: beerbach-lamas@gmx.de

Nikolauswanderung mit den Beerbach-Lamas Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

NEU!

Wir begrüßen Sie am **Sonntag 6. Dezember 2015** 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 Wanderung rund um unser schönes, hoffentlich tief verschneites Ober-Beerbach. Unterwegs gibt es für unsere jungen Gäste eine kleine Nikolausüberraschung.

Die Trekkingtour findet bei jedem Wetter statt.

Anmeldungen bitte bis zum 29. November 2015 telefonisch oder per e-mail beim Veranstalter.

Mindestteilnehmerzahl 6 maximal 12 Personen.

Termin: Sonntag 6. Dezember 2015

Treffpunkt: Ober-Beerbach, Dorfplatz

Kosten: Mitglieder &
Kinder bis einschl. 13 Jahren 10,00 € pro Person
Nichtmitglieder 15,00 € pro Person

Auskunft + Anmeldung: Familie Gümbel
Tel.: 0171 - 9440159
Mail: beerbach-lamas@gmx.de

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, Wolldecke und ein Kissen mitbringen.

Termin: Dienstag 19.00 - 20.30 Uhr
13 mal ab 8. September 2015

Ort: evang. Gemeindehaus

Kosten: Mitglieder 88 €

Nichtmitglieder 117 €

Kursleitung: Andrea Kästner

Dieser Kurs ist ausgebucht. Bei Interesse ist eine Warteliste möglich!

🌀 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. Abhängig von der Stimmung können verschiedene Anforderungen in Angriff genommen werden:

Termin: montags 18:30 Uhr an der Bürgerhalle mit Bernd Morauf
Teilnahme bitte per mail ankündigen:
morauf@gmx.de



Dauer: 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
- Betreuerin:** 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.



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.

Arbeiten am Computer I

In diesem Kurs lernen Sie Grundsätzliches über das Arbeiten am Computer. Wir werden Texte erfassen, korrigieren und gestalten. In diesem Zusammenhang erstellen wir einen eigenen Briefkopf, den Sie immer wieder verwenden können. Außerdem lernen Sie, wie Sie sich im Internet sicher bewegen, wie Sie gezielt nach Informationen suchen und wie Sie E-Mails versenden und empfangen.

- Einen Briefkopf gestalten, speichern und drucken,
- Das Internet für gezielte Recherchen nutzen, z.B. um eine Theaterkarte buchen und bezahlen,
- Einen Routenplaner verwenden, eine Bahnverbindung im Internet suchen,
- E-Mails schreiben und versenden, E-Mails lesen und beantworten,
- Was tun, wenn der Computer streikt? Einfache Probleme selbst beheben.

Freitag, 8.30 – 11.30 Uhr, 25.9. – 16.10.2015, 4x

56,-/68,-€, Irmgard

Hauptstraße 15 Jugenheim

Das iPad kennenlernen

In diesem Kurs lernen Sie das iPad zu bedienen und das Gerät nach Ihren Bedürfnissen einzurichten. Wir werden die vorhandenen Apps (Programme), wie z.B. Mail, Safari, Kalender nutzen und den App-Store kennenlernen.

- Die Bedienung des iPads,
- Das WLAN einrichten – im Internet surfen mit Safari,
- Lesezeichen setzen, Tabs verwenden,
- E-Mails schreiben und empfangen, Kontakte verwalten,
- Fotografieren und Fotos speichern,
- Bücher lesen mit dem iPad,
- Musik hören.

Donnerstag, 19.00 – 21.30 Uhr, 12.11.+19.11.2015, 2x

24,-/29,-€, Irmgard

Zum Kurs bitte das eigene iPad mitbringen, WLAN ist vorhanden.

Hauptstraße 15 Jugenheim

Nähere Informationen und Anmeldung unter

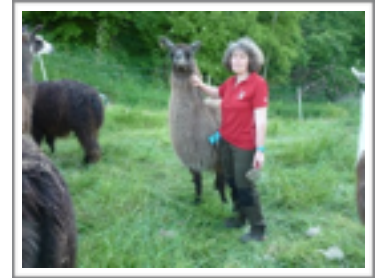
www.szenenwechsel-online.de Tel.: 0 62 57 / 8 66 33

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 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-Beerach

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: atemundbewegung@gmx.de

homepage: www.atmung-und-bewegung.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 Rhythmusschule möchte ich Kinder an die verschiedenen Rhythmen der Musik heranzuführen. Anregungen zur Entwicklung meiner Rhythmusschule 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 sdfgh

homepage: www.mcgibbie.de

Unsere KurleiterInnen + ReferentInnen

☺ Vera Müller

„Für mich ist Qigong mehr als ein langjähriges Hobby - es ist fester Bestandteil meines Alltags: Ausgleich und Energietankstelle zugleich.“ Seit 2010 unterrichte ich meine Lieblingsübungen in Ober-Beerbach und freue mich über viele teils langjährige TeilnehmerInnen und dass immer wieder neue Interessierte dazu kommen. Ich bin Kursleiterin der Deutschen Qigong Gesellschaft und Lehrerin des Stillen Qigong nach Zhi Chang Li. Regelmäßig besuche ich Kurse bei verschiedenen Lehrern, die mich auf meinem Weg weiterbringen, lerne dazu und bin immer wieder begeistert von der Wirkung und Vielfalt der Übungen.



Vera Müller
Ober-Beerbach
Im Berggarten 30
Tel. 06257-9699058
mail: bib-qigong@web.de

Unsere KurleiterInnen + 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

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."



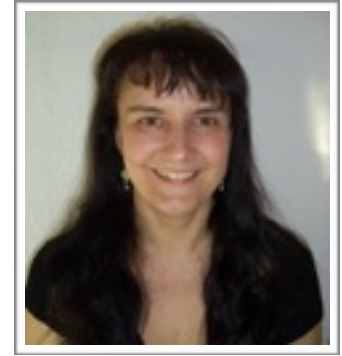
Ober-Beerbach
Ernsthöfer Str. 15 G
Tel. 06257-86147
mail: bettina.pedurand@arcormail.de

Unsere 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 weitergeben!"



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: y.albe@web.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
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

8. September - 19. Dezember 2015

BiB-Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00	"English for Oldies"	Rehasport: Rücken und Gelenke	Qigong		
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				
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