



Beerbach in B



**e
w
e
g
u
n
g**



Frühling/Sommer 2016



Angebote im Überblick

11. Januar - 15. Juli 2016

BIB-ALLGEMEINES

☉	Rückblick	4
☉	Ausblick	5
☉	Skifreizeit 2015	6
☉	Fit in den Frühling	7
☉	Mountainbiking	8
☉	Gesundheitsnews	9/10

MUSISCHES

☉	Teddys Rhythmusschule für Kinder	11
---	----------------------------------	----

BILDUNG

☉	"English for Oldies"	12
☉	"English Conversation"	13

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

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

KOOPERATION MIT "SZENENWECHSEL" SEEHEIM-J.



Do-In im Wandel der Jahreszeiten

24

INFO + ANMELDUNG

☉	KursleiterInnen + ReferentInnen	25 - 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

Vorschau Programm Herbst/Winter 2016

- Redaktionsschluss: 6. Juli 2016
- Erscheinungstermin / Verteilung: voraussichtlich ab 20. August 2016
- Programmzeitraum: 29. August - 21. Dezember 2016

RÜCKBLICK

Auch im vergangenen Jahr gab es wieder feste Größen: Die Skifreizeit und den Folkdance-Abend.

Die **Skifreizeit** fand zum ersten Mal in einer neuen Unterkunft statt, der Auenhütte am Ifen. Dafür gab es zwei gute Gründe: Die Lage direkt am Lift, maximal eine Minute vom Sessellift entfernt und die Lage neben dem Parkplatz, so dass der bisherige Fußmarsch entfiel. Auch bei Gemütlichkeit und Après-Ski mussten keine Abstriche gemacht werden. Da dieser Ortswechsel allen Beteiligten sehr gut gefiel, wird die Skifreizeit 2016 auch wieder in der Auenhütte stattfinden.

Der **Folkdance-Abend** war auch dieses Jahr wieder ein Erfolg und gut besucht. Zahlreiche Tänzer und Tänzerinnen genossen die schöne Live-Musik von unserem Ober-Beerbacher Keith McDonald und seiner Band „Chance to Dance“. Wunderschön war die Vorführung der „Irish Step Dance“-Gruppe von BiB unter der Leitung von Antje Schön. Elfengleich wirbelten und schwebten die Tänzerinnen über den Boden.

Die diesjährige **Adventsfeier** war wie jedes Jahr wieder gut besucht, trotz der Konkurrenz eines Lilien-Heimspiels. 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 9. März 2016

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am Mittwoch, den 9. März 2016 um 20 Uhr in der Kegelbahn Ober-Beerbach statt.

Diesmal möchten wir die Satzung bei verschiedenen Punkten an die aktuellen Gegebenheiten anpassen (Kommunikation, Mehrheiten, Pauschalen). Hierzu ist jedoch eine Mindestteilnehmerzahl von 30 Mitgliedern notwendig. Kommt also bitte zahlreich, damit wir unser Vorhaben auch umsetzen können.

Wie immer gibt es Freibier und andere Freigetranke.

Wenn Ihr Wünsche und/oder Anregungen für die Mitgliederversammlung habt, wendet euch bitte rechtzeitig an den Vorstand.

Folkdance

Leider können wir 2016 keinen Folkdance in Ober-Beerbach mehr durchführen, da der Mietpreis der Halle zu sehr angestiegen ist. Wir möchten uns bei Keith Mcdonald und seiner Band „Chance to Dance“ sowie allen Teilnehmern und Helfern ganz herzlich für die Unterstützung bedanken.

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.

Einzigste Neuerung: Die Abfahrtszeit am Freitag wird 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.

Vortrag "Fit in den Frühling" - entgiften, entschlacken, entsäuern mit gesunder Ernährung und Detoxing

Detoxing ist ein neudeutscher Begriff und ist voll im Trend! Es bedeutet so viel wie „Entgiften“. Eine Entschlackung des Körpers ist leichter als man annehmen würde.

Es bewirkt im Körper den Abbau von Schadstoffen, kurbelt den Stoffwechsel an und bringt neue Vitalität.

In der klassischen Medizin ist man meist der Meinung, dass der Körper sich ohnehin unentwegt über die Leber und die Nieren selbst reinigt und dass „Entschlackung“ und „Entsäuerung“ nicht viel bringt.

Aber bei all den Menschen, die die positive Wirkung durch mehr Energie und guter Laune bereits an sich erfahren haben, ist Detoxing beliebt.

Wie Sie Detoxing ohne großen Aufwand ins tägliche Leben integrieren können, zeigt dieser Vortrag mit vielen Tipps!

Termin:	Dienstag, 23. Februar 20 Uhr
Dauer:	flexibel 2-4 Stunden
Treffpunkt:	Ober-Beerbach, Raum Rottmannsdorf
Kosten:	keine
Auskunft & Anmeldung:	Susanne Kellner Tel: 06257 990725 Tel: 0151 23609801 Susanne.Kellner@t-online.de www.susanne-kellner.de

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 10. April 2016** 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.

Wir freuen uns über jede Anmeldung!

Bitte nehmt Euch etwas Verpflegung mit und Helm ist Pflicht.

Termin:	Sonntag, 10. April 2016 10 Uhr
Dauer:	flexibel, je nach Interesse
Ort:	Ober-Beerbach, Bürgerhalle
Kosten:	keine, Spenden willkommen!
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: Es gibt zwei Termine mittwochs nachmittags
(weitere Termine nach Absprache
1 x wöchentlich möglich)

Kurs 1: 11 mal ab dem 13. Januar 2016

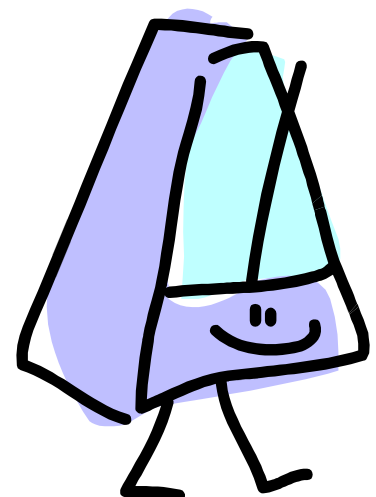
Kurs 2: 14 mal ab dem 13. April 2016

Kosten (Kurs 1): Mitglieder 25 €
Nichtmitglieder 30 €

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 leicht veränderter und kleinerer Besetzung - nach den Weihnachtsferien im ersten Halbjahr 2016 mit allen daran Interessierten fortgeführt. Dabei wird das Lehrbuch „English Network 2“ zu Grunde gelegt, hin und wieder angereichert mit anderen Materialien. Der Kurs trifft sich seit einiger Zeit jeden Montag von 9:00 bis 11:00 Uhr und arbeitet selbständig in einer vorher vereinbarten Privatwohnung **ohne die Kursleiterin** am Lehrbuch weiter. An jedem **ersten** Montag im Monat ist die Kursleiterin dagegen anwesend und kann dann auch Fragen klären, die für die Mitglieder in ihrer Abwesenheit offen geblieben sind.

Natürlich nimmt der Kurs gern alle neuen Mitglieder auf, 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 (sprechend 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 eigenen Kontaktadressen sind bis auf Weiteres:

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

Termin: wöchentlich montags 9:00 - 11:00 Uhr

Ab 11. Januar und nach Pausen während der Schulferien insgesamt 25 Sitzungen

Ort: privat bei einem der Mitglieder (nach Vereinbarung)

Kosten: keine

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 sprechend und zuhörend verbessern und festigen wollen, treffen wir uns einmal im Monat am ersten Montag von 19:00 bis 20:30.

Als Themen unserer Gespräche kommt alles in Frage, was die TeilnehmerInnen bewegt und interessiert; eher selten wird man das schon im vorangegangenen Treffen vereinbaren. Dabei wird auch der Ort festgelegt, wo das nächste Treffen stattfindet. Die Gruppe trifft sich auch innerhalb der Schulferien.

Wer weitere Fragen zu dieser kostenlosen Veranstaltung hat, kann diese mit mir telefonisch klären. Meine Kontaktadressen sind bis auf Weiteres:

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

Termin: jeden ersten Montag im Monat 19:00 - 20:30
 Ab 11. Januar 2016

Ort: privat nach Vereinbarung

Kosten: keine

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: 11 mal ab dem 12. Januar 2016
Kurs 2: 14 mal ab dem 12. April 2016

Kosten (Kurs 1): Mitglieder 31 €
Nichtmitglieder 43 €

Kosten (Kurs 2): Mitglieder 40 €
Nichtmitglieder 55 €

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: 11 mal ab dem 11. Januar 2016
Kurs 2: 13 mal ab dem 11. April 2016

Kosten (Kurs 1): Mitglieder 31 €
Nichtmitglieder 43 €

Kosten (Kurs 2): Mitglieder 37 €
Nichtmitglieder 51 €

Termin: donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr
Kurs 1: 11 mal ab dem 14. Januar 2016
Kurs 2: 12 mal ab dem 14. April 2016

Kosten (Kurs 1): Mitglieder 31 €
Nichtmitglieder 43 €

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.

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

Termin: dienstags 10:00 - 11:30 Uhr
Kurs 1: 11 mal ab dem 12. Januar 2016
Kurs 2: 14 mal ab dem 12. April 2016

Kosten (Kurs 1): Mitglieder 46 €
Nichtmitglieder 64 €

Kosten (Kurs 2): Mitglieder 59 €
Nichtmitglieder 82 €

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 12. Januar 2016

Kosten (Kurs 1):

Mitglieder	90 €
Nichtmitglieder	120 €

Ort: evang. Gemeindehaus

Kursleiterin: Andrea Kästner

Qigong

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

Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Nähere Informationen und Anmeldung unter:



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

Zusätzliche Übungsstunden samstags auf Anfrage!

Termin 1:	mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr	
Kurs 1:	9 mal ab dem 13. Januar 2016 (17.2. fällt aus)	
Kurs 2:	12 mal ab dem 13. April 2016 (4.5. und 25.5 fällt aus)	
Termin 2:	donnerstags 9:00-10:00 Uhr	
Kurs 1:	9 mal ab dem 14. Januar 2016 (18.2. fällt aus)	
Kurs 2:	12 mal ab dem 14. April 2016 (5.5. und 26.5 fällt aus)	
Termin 3:	freitags 17:30 - 18:30 Uhr	
Kurs 1:	9 mal ab dem 15. Januar 2016 (19.2. fällt aus)	
Kurs 2:	12 mal ab dem 15. April 2016 (6.5. und 27.5. fällt aus)	
Kosten (Kurs 1):	Mitglieder	40 €
	Nichtmitglieder	54 €
Kosten (Kurs 2):	Mitglieder	54 €
	Nichtmitglieder	72 €
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):

Céilí-Tänze sind 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

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

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

Termine:

Neu!! montags:

Neuer Anfängerkurs!

(Uhrzeit bitte bei Interesse erfragen, da dieser zum Redaktionsschluß des Heftes noch nicht feststand!)

ab 11.01.2016, 11 mal

ab 11.4.2016, 14 mal

Ort: Bürgerhalle Ober-Beerbach, Raum Rottmannsdorf

mittwochs: 19:00 - 20:00 Uhr für leicht Fortgeschrittene
20:00 - 21:00 Uhr für fortgeschrittene Anfänger

ab 13.01.2016, 11 mal

ab 13.4.2016, 14 mal

Ort: Bürgerhalle Jugenheim, Raum Cunersdorf

Kosten pro Kurs: Mitglieder 63 € (für den gesamten Zeitraum)

Nichtmitglieder 88 € (für den gesamten Zeitraum)

Kursleiterin: Antje Schön, antje@mcgibbie.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.



Termin:
montags

18:30 Uhr an der Bürgerhalle
mit Bernd Morauf
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 präzisen, gefühlvollen 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

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.



Termin: montags 20:30 Uhr

Ort: Bürgerhalle

Kosten: für BiB - Mitglieder kostenlos;

Mitgliedschaft oder Spende erwünscht!

Betreuerin: Antje Lauer-Loch

Do-In im Wandel der Jahreszeiten

Do-In (japanisch) wird sinngemäß übersetzt mit "Der Weg zu Gesundheit und Glück". Wir erforschen die Qualität der einzelnen Elemente und der dazugehörigen Jahreszeiten und erfahren so den Wandel und die Veränderung als Grundbedingung für Wachstum. Stehen die Elemente in unserem Leben und in unserem Körper in harmonischer Beziehung, erleben wir Freude und Gesundheit.

Dieses System ist wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin sowie von Shiatsu, Tai Chi, Qi Gong u.a.

Do-In Frühling, 17.3.2016

Do-In Sommer, Termin wird noch bekannt gegeben

Kursleitung: Cornelia Ullsperger,

Gebühr EUR 15,- (Nicht-Mitglieder) & EUR 12,- (Mitglieder),

Veranstaltungsort: Räumlichkeiten im SzenenWechsel.

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

☉ 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

☉ Susanne Kellner

Vor über 10 Jahren habe ich meine Begeisterung für Naturheilverfahren zum Beruf gemacht und arbeite nach meiner Ausbildung zur Tierheilpraktikerin, klassischen Homöopathin und Heilpraktikerin in der Praxisgemeinschaft für ganzheitliche Therapien in Darmstadt neben meiner mobilen Tierheilpraxis in Ober-Beerbach. Als Dozentin in der Heilpraktikerschule Naturopath beschäftige ich mich intensiv mit den Grundlagen gesunder Ernährung und habe die Erfahrung gemacht, dass sie einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat!



Ober-Beerbach
Im Mühlfeld 12
Tel: 06257 990725 / 0151 23609801
mail: Susanne.Kellner@t-online.de
homepage: www.susanne-kellner.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

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 Rhythmusschule möchte ich Kinder an die verschiedenen Rhythmen der Musik heranführen. 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
homepage: www.mcgibbie.de

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

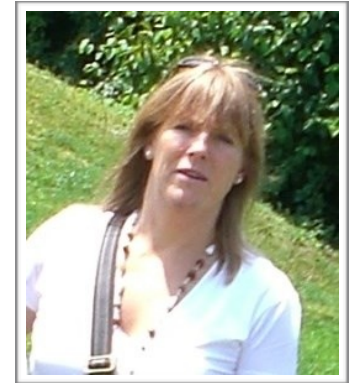
Tel. 06257-83500

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 Westerdales Fittichen - eine der gefragtesten Irish Dance-Dozentinnen Deutschlands. Hier tanzte ich bis Oktober 2004. Dabei nahm ich 2003 an der Deutschen Meisterschaft in Leimen teil und außerdem an verschiedenen öffentlichen Auftritten.



Nach einer dreijährigen Babypause absolvierte ich im November 2008 meinen Irish Dance Instructor in Wiesbaden über die Irish (Inter-)National Folk Company, Rathfarnham, Dublin. Nun möchte ich gerne allen Irish-Tanzbegeisterten meine Erfahrungen 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. 869643
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

11. Januar - 15. Juli 2016

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			Rhythmusschule für Kinder		
18:00	Walking-Treff			Walking-Treff	
18:30	Lauftreff				
19:00	"English Conversation"	Badminton; "English Conversation"; Achtsamkeit für Frauen	Qigong; Irish Step Dancing I		
19:30	Wohltaten für den Rücken				
20:00			Irish Step Dancing II	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