



Nr. 11/2020 - 02. September 2020

## 6. Biberbacher Gesundheitsläufer



Liebe Biberbacherinnen und Biberbacher!

Auch heuer darf ich Ihnen wieder unseren Gesundheitsläufer präsentieren. Das Jahr 2020 war, bedingt durch das Coronavirus, sehr außergewöhnlich. Veranstaltungen, wie zum Beispiel das Nichtraucherseminar fielen dem Virus zum Opfer und mussten abgesagt werden. Viele Themen rund um die Gesundheit rückten in den Hintergrund. COVID 19 wird uns noch eine Weile begleiten, deshalb ist es weiterhin wichtig, dass wir vorsichtig bleiben und mit Augenmaß uns und unsere Mitmenschen schützen!



In unserer jetzt schon 6. Ausgabe des Gesundheitsläufers finden Sie viele bereits bekannte Angebote und auch neue.

Wir freuen uns über alle neuen Gesichter, die im Bereich Gesundheit mitwirken!

Da wir 2021 wieder einen Gesundheitstag veranstalten, bitte ich an dieser Stelle alle Interessierten, die in diesem Bereich arbeiten, sich bei mir oder auf der Gemeinde zu melden!

Besonders hinweisen möchte ich auf die Auftaktveranstaltung „Rückenfit“, die am 14. September 2020 stattfindet. Diese Seminarreihe in Zusammenarbeit mit der ÖGK ist neben der bereits bewährten Wirbelsäulengymnastik eine gute Möglichkeit, für unseren Rücken etwas Gutes zu tun!

Weiters ist für Winter 2020 ein Vortrag zum Thema Herz-Kreislaufsystem geplant, zu dem noch nähere Informationen folgen.

Ich wünsche Ihnen wieder viel Spaß und Interesse bei unseren Angeboten!

Martin Strohmayer

Vorsitzender des Ausschusses für Gesundheit und Soziales

*Reichtum ist viel,  
Zufriedenheit ist mehr,  
Gesundheit ist alles!*

Asiatisches Sprichwort



# Inhalt

## Ankündigung Buch-Lesung

Seite 2

## Aktivitäten Gesunde Gemeinde

Seite 3 - 5

## Was tut sich in der Volksschule

Seite 6 - 10

## In der Umgebung

Seite 12

## Vorankündigung - Autoren-Lesung



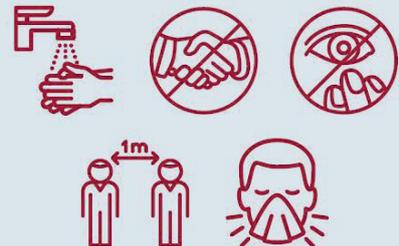
### Lesung aus dem Buch "Hauptsache geliebt"

von Psychologin Mag. Michaela Prieler am  
Donnerstag, 5. November 2020 um 19:00 Uhr  
im Multifunktionsraum der Volksschule

"Schwanger zu ihrem dritten Kind erfährt die Autorin in der Schwangerschaftsmittle, dass ihr ungeborenes Kind schwer krank sein wird. Als Mutter beschreibt sie in diesem Buch ihren Weg, den sie durch all die Extremsituationen gefunden hat, und möchte Eltern in ähnlichen Lebenslagen Unterstützung bieten mit ihren lebensbejahenden, kreativen und spirituellen Impulsen."

## Grundregeln gegen das Coronavirus (COVID-19)

- regelmäßig **Hände reinigen**: mit Seife oder Desinfektionsmittel
- **kein** Händeschütteln und **keine** Umarmungen
- Berühren Sie nicht Augen, Nase und Mund!
- **Abstand halten**: mind. 1 Meter
- Achten Sie auf **Atemhygiene**: Husten oder Niesen in den Ellbogen oder in ein Taschentuch!



## Was tun, wenn ich mich krank fühle?

Bei COVID-19-Symptomen:

- **Blieben Sie in Ihrer Unterkunft**, nehmen Sie Kontakt mit der Besitzerin/dem Besitzer auf!
- Rufen Sie die **Gesundheitshotline 1450** an! (Deutsch)
- Gehen sie **nicht ohne Voranmeldung** ins Krankenhaus oder zur Ärztin/zum Arzt!





# Programm „Rücken fit“ Kurs zur Rückengesundheit



Auftaktveranstaltung  
**14.09.2020**  
Beginn: 18.30 Uhr  
Volksschule Biberbach  
Im Ort 8  
3353 Biberbach

## Rücken fit-Kurs in Biberbach

**Beginn des Kurses: 29. September 2020, 17.00 Uhr bzw. 18.30 Uhr**

- 8 Einheiten zu je 1,5 Stunden jeweils Dienstag
- Kostenbeitrag: 54,- € pro Teilnehmer/in
- Teilnahme für ÖGK-Versicherte zwischen 18 und 65 Jahren
- Sportwissenschaftliche Einstiegs- und Abschlussuntersuchung bestehend aus Back-Check, Muskelfunktionstests und Wirbelsäulenscreening

**Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!**

Anmeldung unter Tel. 05 0766-120154 bzw. per Mail an [amstetten@oegk.at](mailto:amstetten@oegk.at)



Weil es um meine Gesundheit geht:  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



## Wer seinem Herzen folgt – findet den Weg!

### Über mich

Ich heiße Eva Maria Wagner und durfte auf meinem Lebensweg den Zugang zu ganzheitlichen Heilmethoden finden. Nach anfänglichen Ausbildungen in Österreich führte mich meine Begeisterung nach Deutschland zu Carola Lage-Roy und Ravi Roy. Zwischenzeitlich sind daraus fünf intensive bereichernde Jahre geworden.



### Meine Aus- und Fortbildungen

- 2016 – 2019 Homöopathischer Fernlehrgang
- 2017 – 2019 Ausbildung zur **zertifizierten Chakrablüten Essenzen Beraterin**
- 2017 – 2020 Heil- und Chakrenlehre
- 2017 – lfd. Meditations- und Bewusstseinsbildung bei Aron Roy
- zusätzlich Homöopathische Prophylaxe bei Kinderkrankheiten
- Homöopathische Prophylaxe für Reisende
- Supervisionen, Miasmenworkshops und Fachfortbildungen

## Wo sich deine Talente mit den Bedürfnissen der Welt kreuzen, dort liegt Deine Berufung! (Aristoteles)

2019 habe ich mich entschlossen, dieser BERUF-UNG zu folgen, dieses Geschenk des Lebens mit anderen Menschen zu teilen und Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten!

### Damit unterstütze und bereichere ich Dich

- individuelle Gespräche
- persönliche Beratungen
- Produkte von Lage & Roy

und verschiedene Workshops in Seitenstetten und Linz

- „**Begegnung mit MIR**“ (Einführung in die Welt der Chakrablüten Essenzen)
- „**Der Regenbogen in MIR**“ (Themen für Erwachsene oder Kinder)
- „**Reise in meinen inneren Garten**“ (Meditationen und Bewusstseinsbegegnungen)

## Das Leben werden wir nur dann erfahren, wenn wir bereit sind, uns immer wieder neu auf den Weg zu machen!

(Anselm Grün, Deutscher Benediktiner-Mönch)



**Ich freue mich Dir zu begegnen!**

Eva Maria Wagner  
Adersdorf 118, 3332 Biberbach  
0660 350 2306  
evi.wagner@gmx.at





*Das ist los in der Volksschule...*

*...am Montag*

## *Funktionelle Gymnastik zum Schutz der Wirbelsäule*

WANN: ab 05.10.2020, wöchentlich, 8 Abende 18:30 – 19:30 Uhr

WO: Turnsaal

WIE: Trainingsinhalte: Aufwärmen, Herz-Kreislauftraining, Kräftigung der Haltemuskulatur, Dehnungsübungen, Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule, wirbelsäulengerechtes Verhalten, Verbesserung von Kondition und Koordination, Elemente aus Pilates, Antara, Yoga, Entspannung, ...

Leitung: Helga Schneckenreither

Bewegungstrainerin für Wirbelsäule, staatl. geprüfte Lehrwartin, Heilmasseurin

Kosten: Jugendliche: € 39,00

Erwachsene: € 49,00

Zum Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit für eine kostenlose Schnupperstunde.

KONTAKTPERSON: Heidi Ramskogler  
07476 8305, 0664 73 90 87 78 oder  
heidi.ramskogler@utantet.at



## *Tischtennis-Training*

WANN: ab 7. September 2020 19:00 – 21:00 Uhr

WO: Turnsaal

WIE: Wir starten in die neue Saison und freuen uns über Neuzugänge!  
Das Training findet immer montags in der VS Biberbach statt und beginnt heuer am 7. September um 19:00 Uhr. Wir freuen uns auf euch!

KONTAKTPERSON: UTTC Biberbach  
Manfred Wagner, 0699 818 59 394



## Das ist los in der Volksschule...

...am Montag

### Hatha-Yoga

- WANN: ab Montag, 28.09.2020 18:30- 20:00  
jeden Montag ausser in den Ferien
- WO: Multifunktionsraum
- WIE: Hatha Yoga (offene Gruppe) für Anfänger und leicht Fortgeschrittene  
Kosten: € 15 / Einheit, erste Einheit ist eine Schnupperstunde  
Matte und Decke mitnehmen
- KONTAKTPERSON: Evelyn Holzer, 0676 771 5066

## Das ist los in der Volksschule...

...am Dienstag

### Seniorenturnen

- WANN: ab Ende September 2019 13:30 – 14:30 Uhr
- WO: Turnsaal
- WIE: Gemeinsam fit bleiben! Um gemeinsam fit und vital zu bleiben, gibt es jeden Dienstag die Möglichkeit zum gemeinsamen Turnen im Turnsaal der Volksschule.
- KONTAKTPERSON: Seniorenbund Biberbach  
Maria Schörkhuber, 0664 75 04 15 20

### "Senioren"-Fußball

- WANN: 18:30 bis 21:00 Uhr
- WO: Turnsaal bei Schönwetter am Fußballplatz
- WIE: Fußballer-Senioren und alle, die gerne einen sportlichen Fußball-Abend mit Gleichgesinnten verbringen möchten, sind herzlich eingeladen am „Senioren-Training“ teilzunehmen. Einstieg ist jederzeit möglich
- KONTAKTPERSON: USC Biberbach  
Alois Soxberger, 0664 370 33 28



## Das ist los in der Volksschule...

...am Mittwoch

### Fit durch den Winter

WANN: ab 21.10.2020 bis Mitte März 2021 18:30 – 20:00 Uhr

WO: Turnsaal

WIE: „Fit durch den Winter“ ist ein abwechslungsreiches Programm für Kraft, Ausdauer und Koordination, um die körperliche Leistungsfähigkeit auch über die Wintermonate aufrechterhalten zu können.

Kosten: € 2,-/Einheit, keine Anmeldung erforderlich.

Sportbegeisterte Damen und Herren sind herzlich willkommen!

KONTAKTPERSON: Manfred Kropf, 0650 822 37 02



### Line Dance

WANN: ab 9. September 2020 20:00 - 21:30 Uhr

WO: Turnsaal

WIE: Line Dance wird zur Western-Country-Musik getanzt aber auch Rock'n'Roll und moderner Musik. Man braucht keinen Tanzpartner. Es wird in der Gruppe getanzt in Linien. Zu verschiedenen Choreographien. Es werden beide Gehirnhälfte aktiviert, es fördert Gleichgewicht und Beweglichkeit. Der Herzkreislauf wird aktiviert. Endorphine werden ausgeschüttet.

Kurskosten 50 Euro/ 10 Einheiten - Anmeldung und weitere Infos telefonisch bei:

KONTAKTPERSON: Agnes Berger, 0676 629 48 16



*Das ist los in der Volksschule...*

*...am Donnerstag*

## *Shinergy - Kinder, Jugendliche und Erwachsene*

WANN: ab 10. September 2020:  
 Shinergy Youngster: 3 – Schulanfänger 14:10 - 15:10 Uhr  
 Shingery Young Rebels: 6 – 9 Jahre 15:20 – 16:20 Uhr  
 Shinergy Young Rebels: 9 – 17 Jahren 16:30 – 17:30 Uhr  
 Erwachsene: 19:00 - 20:00 Uhr

WO: Turnsaal

WIE: Shinergy ist die effizienteste, ganzheitliche Trainingsmethode!  
 Umfassendes Körpertraining für:

- Vielfältigkeit und Beweglichkeit
- Ausdauer und Kraft
- Schnelligkeit und Koordination
- Gleichgewicht und Geschicklichkeit
- Lehre der Selbstverteidigung
- Ausgleich vom Alltag

Mein Training nur für mich = fern vom Alltag!

Das Training der Young & Rebels von 3 bis 17, nimmt auf die verschiedenen Entwicklungsstufen von Kindern und Jugendlichen besondere Rücksicht. Shinergy wird von Ergotherapeuten, Kinesiologen, Kindergartenpädagogen und Lehrern empfohlen, da es die Koordination, Links- Rechtskoordination, Ausdauer, die Kraft, die Schnelligkeit und die Beweglichkeit fördert. Speziell ausgebildete Instruktoeren garantieren ein jedem Alter gerecht werdendes, gesundes und pädagogisch wertvolles Training.

Einstieg jederzeit möglich - Probetraining ist kostenlos

KONTAKTPERSON: Silvia Haselsteiner, 0676 307 72 13  
 Martin Haselsteiner, 0664 326 63 29

## *Frauensportrunde*

WANN: ab 3. September 2020 19:30 - 20:30 Uhr

WO: Multifunktionsraum

WIE: Fit und beweglich bleiben durch Gymnastik und Ausdauertraining  
 Kosten 2,-€ pro Einheit  
 Alle bewegungsfreudigen Damen sind herzlich eingeladen!

KONTAKTPERSON: Reinhilde Ritt, 0650 370 68 72



## Biby Dance Club

WANN: ab Freitag, 11.09.2020 18:00 - 20:00 Uhr

WO: Turnsaal

WIE: Tanzen fördert Gesundheit und Lebensfreude!  
 Tanzen macht nicht nur glücklich sondern trainiert auf vielfältige Weise Körper und Geist, wie viele Studien bestätigen. Prof. Dr. Curt Diehm sagt: Tanzkurse sollte es auf Rezept geben, außerdem ist es eine Fehlentwicklung, dass sich Tanzen auf wenige Gelegenheiten beschränkt, denn seit Menschengedenken spielt der Tanz in allen Kulturen eine wichtige Rolle. Medizingeschichtlich wurde Tanzen schon immer als heilkräftiges Medium erkannt. Die neue Studie des Albert Einstein College in New York bestätigt, dass Tanzen dem Absterben von Nervenzellen in der Gehirnrinde vorbeugt, Zellen die für Gedächtnis und Denkvermögen verantwortlich sind. Andere Studien zeigen, dass Tanzen das Demenzrisiko um 76% reduziert.

Umfassendes Körpertraining für:

- Tanzen ist motorische Bewegung, die Ausdauer Koordination Flexibilität, Schnelligkeit trainiert.
- Tanzen macht das Herz fit.
- Tanzen macht selbstbewusster, und nimmt Aggressionen - besonders wichtig für junge Menschen.
- Tanzen hilft Stress abzubauen und den emotionalen Zustand zu verbessern.
- Tanzen fördert den sozialen Aspekt, man lernt Menschen kennen und es entstehen Freundschaften.
- Tanzen ist gut für die Figur. Es werden Enzyme gebildet, die sich wie Vampire auf Fettzellen stürzen.
- Beim Tanzen werden Glückshormone ausgeschüttet, jeder Serotoninmangel wird beseitigt. Fürs Tanzen ist es nie zu spät.
- Man kann ohne Tanzen leben, aber es wäre schade auf so viel Schönes zu verzichten.

KONTAKTPERSON: Margit u. Werner Wagner, 07476 81 81  
 oder wagner528@speed.at





# SCHLAGANFALL = NOTFALL!

Schnell-Check mit dem FAST-Test - ein Anzeichen genügt:

<b>F</b> FACE	<b>A</b> ARM	<b>S</b> SPEECH	<b>T</b> TIME
<b>GESICHT</b>	<b>ARM</b>	<b>SPRACHE</b>	<b>ZEIT</b>
Mundwinkel hängt?	Ein Arm schwächer?	Sprache undeutlich?	<b>Sofort anrufen!</b>

[www.144.at/schlaganfall](http://www.144.at/schlaganfall)

## SCHLAGANFALL! WAS IST DAS?

Ein Notfall: Ein Schlaganfall kann lebensbedrohlich sein und schlägt ohne Vorwarnung zu. Dabei kommt es zu einer Unterbrechung der Blutversorgung im Gehirn. Meistens ist die Ursache ein Blutgerinnsel. Je länger kein Sauerstoff ins Gehirn kommt, desto mehr Gehirnzellen sterben ab.

## SCHLAGANFALL! WAS HILFT?

Ärztinnen und Ärzte können diese Blutgerinnsel bei vielen Menschen auflösen und den normalen Blutfluss wiederherstellen. Aber nur innerhalb der ersten Stunden. Daher ist es wichtig, beim ersten Anzeichen eines Schlaganfalls **sofort die Rettung zu rufen: 144!**

## SCHLAGANFALL! WIE ERKENNEN?

Es kann jede und jeden, alt oder jung, immer und überall treffen. Daher ist es wichtig, sofort zu handeln, wenn Sie eines der **folgenden Anzeichen** erkennen:

- ⇒⇒ **Plötzliche Lähmung eines Armes und/oder Beines**
- ⇒⇒⇒⇒ **Plötzlich hängender Mundwinkel**
- ⇒⇒⇒⇒⇒ **Sprachstörungen, Wortfindungsprobleme oder nicht zusammenhängende Sätze**

Der FAST-Test unterstützt Sie beim Helfen - erkennen Sie ein Symptom, gleich die Rettung rufen!

## SCHLAGANFALL? DER FAST-TEST!

Egal, ob Sie selbst oder jemand in Ihrer Umgebung betroffen ist - machen Sie den Schnell-Check mit dem FAST-Test:

	<b>LÄCHELN!</b> Geht das? <b>NEIN &gt;&gt;&gt; SOFORT DIE RETTUNG RUFEN!</b> Ja ► nächste Frage:	
	<b>HÄNDE HOCH!</b> Beide Arme nach vorne strecken und dabei die Hand nach innen drehen - geht das? <b>NEIN &gt;&gt;&gt; SOFORT DIE RETTUNG RUFEN!</b> Ja ► nächste Frage:	
	<b>NACHSPRECHEN!</b> Einen einfachen Satz nachsprechen. Ist er verständlich? <b>NEIN &gt;&gt;&gt; SOFORT DIE RETTUNG RUFEN!</b>	



## In der Umgebung...

### Jugendrotkreuz St. Peter/Au

WANN: ab Freitag 11.09.2020: 16:00 - 18:00 Uhr 14-tägig

WO: Bezirksstelle Rotes Kreuz Sankt Peter/Au

WIE: **Helfen ist EHRENSACHE! Aus Liebe zum Menschen!**

Du möchtest Erste Hilfe spielerisch aber trotzdem professionell erlernen, dann bist DU richtig! Jeder von 7-17 Jahren ist bei uns herzlich willkommen. Spaß & Spiel kommen nicht zu kurz!

KONTAKTPERSON: Ingrid Kaubeck, 07477 44 911



### Bildungszentrum St. Benedikt Seitenstetten

Promenade 13, 3353 Seitenstetten  
07477 428 85-0 oder online unter:  
bildungszentrum@st-benedikt.at



### Volkshochschulen Haag und Waidhofen/Ybbs

#### VHS Stadt Haag

Hauptplatz 4, 3350 Haag  
07434 42423-19 oder online unter <http://haag.vhs-noe.at/>

#### VHS Stadt Waidhofen/Ybbs

Oberer Stadtplatz 28, 3340 Waidhofen an der Ybbs  
07442 511-201 oder online unter <http://waidhofenybbs.vhs-noe.at/>



Volkshochschule Waidhofen an der Ybbs  
Meine Erfolgshochschule



Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Gemeindeamt Biberbach,  
3353 Biberbach, Im Ort 279, Tel.: 07476/8250, Fax 17  
E-mail: [gemeinde@biberbach.gv.at](mailto:gemeinde@biberbach.gv.at), [www.biberbach.gv.at](http://www.biberbach.gv.at)  
Druck: Gemeindeamt Biberbach, in eigener Vervielfältigung  
Verlagspostamt: 3356 Biberbach