



Nr. 11/2023 - 24.08.2023

9. Biberbacher Gesundheitsläufer



Liebe Biberbacherinnen und Biberbacher!

Am Ende des Sommers - kurz vor Schulbeginn - ist es wieder Zeit für den neuen Gesundheitsläufer, der heuer bereits zum 9. Mal erscheint.

Als Obmann des Ausschusses für Lebensqualität und Gesundheit darf ich mich bei allen bedanken, die bei der Erstellung des Gesundheitsläufers mitgewirkt haben. Besonderer Dank gilt allen Personen und Vereinen, die das Thema Gesundheit in Form vieler Veranstaltungen und Kurse in unserer Gemeinde umsetzen!

Gesundheit findet in Biberbach nicht nur in Form von den sportlichen Aktivitäten statt, sondern auch in der Anschaffung von lebensrettenden Maßnahmen, wie die eines neuen Defibrillators, der sich im Eingangsbereich des Gemeindeamtes befindet und jederzeit und für jeden erreichbar ist!

In der letzten Ausgabe des Gesundheitsläufers habe ich ein neues Projekt mit dem Namen „Gemeindepflege Biberbach“ angekündigt. Seit Anfang des Jahres ist diese Initiative in Zusammenarbeit mit Herrn DGKP Christoph Heinrichsberger erfolgreich umgesetzt worden. Dieses kostenlose Service, finanziert durch die Gemeinde, wird von der Biberbacher Bevölkerung sehr gut angenommen und dank der Kompetenz von Herrn DGKP Christoph Heinrichsberger mittlerweile sehr geschätzt. Gesundheit fängt bei uns in Biberbach im Kleinkindalter an und wir wollen diese bis ins hohe Alter fördern und unterstützen!

Ich lade Sie herzlich ein, in unserem Gesundheitsläufer auf den folgenden Seiten zu blättern und sich von unserem Angebot im Bereich Lebensqualität und Gesundheit zu überzeugen.

Viel Spaß und vor allem viel Gesundheit!

Martin Strohmayer

Vorsitzender des Ausschusses für Lebensqualität und Gesundheit

Wandertag Biberbach

07. + 08. Oktober 2023

Bewegung macht klug

24. Oktober 2023

*Gesundheit, Liebe und schöne Momente
sind der wahre Reichtum des Lebens,*

~Autor unbekannt~



Inhalt

Gesundes Biberbach

Seite 2

Gemeindepflege Biberbach

Seite 3

Wandertag

Seite 4

Fit mit Biberbach

Seite 5

Was ist los in der Volksschule....

Seite 6-10

Aus der Umgebung

Seite 11

Sportvereine/Wie´s früher war

Seite 12

Gesundes Biberbach

Bewegung macht klug

Vortrag von Edith STEFFAN

Dienstag, 24. Oktober 2023, 19.30 Uhr

Multifunktionsraum der VS Biberbach

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

Aktuellste Studien namhafter Gehirnforscher zeigen auf, dass Bewegung für unser Gehirn, insbesondere für unser Gedächtnis in jedem Lebensalter wichtig ist. In diesem Vortrag werden die Zusammenhänge von Bewegung und Lernen mit Beispielen genau erklärt.

Bereits einfachste Bewegungsaufgaben schaffen bessere Voraussetzungen für das Denken, Lernen und Merken:

- Fußweg zum Kindergarten und zur Schule
- Bewegungspausen schaffen neue Speicherkapazitäten für Lernaufgaben
- Einfachste Koordinationsaufgaben verbessern die räumliche Wahrnehmung

Referentin VD Dipl. Päd. Edith Steffan:

- BEd Ausbildung für Volks- und Sonderschule
- Managementausbildung für Schulleiter
- Absolventin der Leadershipacademy

Bereits erschienene Bücher der Autorin Edith Steffan:

- „Reif für die Schule“
- „Der Sprachkalender“
- „Die Zahlenstraße“
- „Vom Kindergarten in die Schule“



Auf Ihr Kommen freut sich der Ausschuss für Lebensqualität und Gesundheit!



Das Projekt „Gemeindepflege Biberbach“ wird seit Anfang des Jahres in Zusammenarbeit mit Herrn DGKP Christoph Heinrichsberger erfolgreich umgesetzt. Viele Biberbacherinnen und Biberbacher haben dieses kostenlose Service, welches von der Gemeinde Biberbach finanziert wird, bereits in Anspruch genommen. Mit seiner sehr menschlichen



und kompetenten Art konnte Herr DGKP Christoph Heinrichsberger schon vielen Gemeindebürgerinnen und -bürgern bei Fragen rund um das Thema Pflege helfen und unterstützen.

Was ist die Gemeindepflege Biberbach?

Dieses Projekt soll die Biberbacherinnen und Biberbacher in allen Fragen rund um das Thema Pflege betreuen und beraten wie zB PflegegeldEinstufung und -erhöhung, Förderungen, Kontakt zu Behörden, Krankenhäuser und Entlassungsmanagement, Pflegediensten, Pflegeheime; Hilfestellung bei praktischen Fragen, die bei der Pflege und Betreuung von Angehörigen auftauchen, Organisation der häuslichen Pflege...

Wie kann ich am schnellsten Kontakt aufnehmen?

Jeden letzten Donnerstag im Monat findet von 9-11 Uhr die Sprechstunde im Gemeindeamt Biberbach statt und für telefonische Fragen steht Herr DGKP Heinrichsberger unter 0670/5530015 jederzeit zur Verfügung.

Mit diesem Angebot möchten wir Ihnen eine unkomplizierte und kostenlose Unterstützung seitens der Gemeinde Biberbach anbieten. Gerade im Bereich der Pflege kann es oft zu unvorhergesehenen und sehr herausfordernden Situationen kommen, darum ist es uns sehr wichtig, dass wir schnell und professionell helfen können! Alle Informationen werden selbstverständlich vertraulich behandelt!

Gemeindepflege Biberbach

Fragen zum Thema Pflege?

Einladung zur monatlichen Sprechstunde auf dem Gemeindeamt Biberbach

Donnerstag, 31. August 2023
9 bis 11 Uhr

Anmeldung für **kostenlose Hausbesuche** zur Pflegeberatung jederzeit unter **0670/553 00 15** möglich!

Ihr Gemeindepfleger
DGKP Christoph Heinrichsberger, BSc

Gemeindepflege Biberbach

Fragen zum Thema Pflege?

Einladung zur monatlichen Sprechstunde auf dem Gemeindeamt Biberbach

Donnerstag, 28. September 2023
9 bis 11 Uhr

Anmeldung für **kostenlose Hausbesuche** zur Pflegeberatung jederzeit unter **0670/553 00 15** möglich!

Ihr Gemeindepfleger
DGKP Christoph Heinrichsberger, BSc



Wanderverein Biberbach
Mitglied des Österreichischen Volkssportverbandes



Wandern in Biberbach



45. IVV-FIT-WANDERTAG
38. Mostviertler Marathon

Start und Ziel: Zeughaus der FF Biberbach

Startzeit: jeweils von 6.30 – 14.00 Uhr

Streckenlängen: 6, 10 und 20 km,
42 km Marathon (Start bis 9 Uhr)

7. und 8. Okt. 2023

Grafik & Druck | halbaRtschlagler | www.kreativabteilung.at
Bild: © VRD - Fotolia.com | Wanderverein Biberbach ZVR 2581/79864

**Raiffeisenbank
Region Amstetten**



Meine Bank in Biberbach



Fit mit Biberbach

Kegeln mit den Senioren

WANN:	jeden 3. Montag im Monat	13:30 Uhr
WO:	Treffpunkt Bauhof	
WIE:	Wir fahren gemeinsam zum Kegeln ins GH Lettner nach Aschbach. Pause in den Sommermonaten Juli und August	
KONTAKTPERSON:	Senioren Biberbach Johann Schweighuber, 0680 128 12 83	

Steckerlrunde - Walking Nachmittag

WANN:	jeden Montag	1. Mai bis 29. Oktober	17:00 Uhr
		30. Oktober bis 30. April	14:00 Uhr
WO:	Treffpunkt Vereinshaus Wanderverein		
WIE:	Eine spontane Wanderung, Gehzeit von 1 bis 1,5 Stunden. Alle, die Gesundheit schätzen sind herzlich eingeladen!		
KONTAKTPERSON:	Wanderverein Karl Kammerhofer, 07476 8392, 0664 931 99 97		

Gemütlicher Radnachmittag

WANN:	jeden Donnerstag	14:00 Uhr
WO:	Treffpunkt Parkplatz Gemeindeamt	
WIE:	Wir erkunden unser schönes Mostviertel per Fahrrad oder E-Bike. Wir freuen uns über junge und junggebliebene Radfahrer und Radfahrerinnen, die mit uns gemütliche Radl- Nachmittage verbringen. Bei Temperaturen über 30 C° fällt der Radnachmittag aus.	
KONTAKTPERSON:	Maria Schweighuber, 0677 615 50 953	



Das ist los in der Volksschule... ..am Dienstag

Seniorenturnen

WANN:	ab 3. Oktober 2023	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:	Senioren Biberbach Reinhilde Ritt, 0650 370 68 72	

Fußball-Nachwuchstraining

WANN:	16:30 – 18:30 Uhr	
WO:	Turnsaal	bei Schönwetter am Fußballplatz
WIE:	Fußball spielen ist deine Leidenschaft? Du möchtest regelmäßig trainieren und Matches bestreiten? Dann bist du richtig beim USC EMPFINGER BIBERBACH! Hast du Interesse und bist mindestens 6 Jahre alt? Einstieg ist jederzeit möglich	
KONTAKTPERSON:	USC Empfinger Biberbach Peter Seidel, 0676 790 91 88	

"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 Empfinger Biberbach Alois Soxberger, 0664 370 33 28	



Das ist los in der Volksschule... ..am Mittwoch

Fußball-Nachwuchstraining

- WANN:** 16:30 – 19:00 Uhr
- WO:** Turnsaal bei Schönwetter am Fußballplatz
- WIE:** Fußball spielen ist deine Leidenschaft? Du möchtest regelmäßig trainieren und Matches bestreiten?
Dann bist du richtig beim USC EMPFINGER BIBERBACH! Hast du Interesse und bist mindestens 6 Jahre alt? Dann melde dich bei uns!
Einstieg ist jederzeit möglich
- KONTAKTPERSON:** USC Empfinger Biberbach
Peter Seidel, 0676 790 91 88

Fit durch den Winter

- WANN:** ab 08. November 2023 bis Mitte März 19:00 – 20:00 Uhr
- WO:** Turnsaal
- WIE:** Nach einjähriger Pause starten wir heuer wieder voll durch!
„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 und Einstieg jederzeit möglich.
Ich freue mich auf viele sportbegeisterte Damen und Herren! Auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen.
- KONTAKTPERSON:** Barbara Streitner, 0650 646 31 94

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

- WANN:** ab 13. September 2023, wöchentlich, 7 Abende 18:00 – 19:30 Uhr
- WO:** Multifunktionsraum
- WIE:** Körperübungen, Atemtechniken, Meditation
Kosten: € 98,-
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, ev. Decke oder Sitzkissen
- KONTAKTPERSON:** Sandra Schwegk, 0664/22 66 018
bitte telefonisch oder per What's App bis 02.09.



Das ist los in der Volksschule... ..am Donnerstag

Shinergy - Kinder, Jugendliche und Erwachsene

WANN:	ab 21. September 2023
	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: 18:45 - 20:05 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, 0676 70 96 407

Frauensportrunde

WANN: ab 14. September 2023 20:05 - 21:05 Uhr

WO: Turnsaal

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





Das ist los in der Volksschule...

...am Sonntag

Biby Dance Club

WANN: ab 10. September 2023 19:00 - 21:00 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,
 0650 28 123 28 07476 81 81
 oder wagner528@gmx.at





Aus der Umgebung...

Jugendrotkreuz St. Peter/Au

WANN: ab Freitag 22. September 2023 16:00 - 18:00 Uhr 14-tägig

WO: Bezirksstelle Rotes Kreuz Sankt Peter/Au, Burgholz 1, 3352 St. 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/>



Sportvereine Biberbach

Verein	Vereinsverantwortliche(r)	Kontakt
Biby Dance Club	Werner Wagner	0650 281 13 28 wagner528@gmx.at
USC Empfänger Biberbach	Hubert Ritt	0676 53 31 327 ritt@empfinger.at
Union Stockschützen	Hubert Schirghuber	0677 620 027 07 hubert-schirghbuer@gmx.at
Union Tennisclub	Manfred Kropf	manfred.k1000@gmail.at 0650 822 37 02
Union Tischtennisclub	Manfred Wagner	0699 818 59 394 mawagner@gmx.at
Wanderverein	Karl Kammerhofer	0664 931 99 97 kammerhofer.ck@gmx.at

Wie's früher war...



Urheber: Franz Strohmayer

*Fahrrad - Geschicklichkeitsbewerb
beim Schülersporttag
1.7. 1979*

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