



Nr. 10/2026 - 06.08.2026



12. Biberbacher Gesundheitsläufer

Liebe Biberbacherinnen und Biberbacher!



Ein Jahr vergeht oft schneller, als man denkt – und schon dürfen wir Ihnen die neue Ausgabe des Biberbacher Gesundheitsläufers präsentieren.

Auch heuer hat der Ausschuss für Lebensqualität und Gesundheit wieder in Zusammenarbeit mit den Vereinen, aber auch privaten Initiatoren von Kursen ein abwechslungsreiches Angebot zusammengestellt. Neben bewährten Aktivitäten erwarten Sie zahlreiche interessante Kurse und Veranstaltungen, die zum Mitmachen einladen. Unser Ziel ist es, für alle Altersgruppen ein vielfältiges Programm anzubieten und das Gemeinschaftsleben im Bereich Gesundheit und Sport in unserer Gemeinde aktiv zu fördern.

**Dr. Derfler - fixer
Bestandteil in
Biberbach**

**Rezepte für deine
Gesundheit**

**Kräuterwanderung
mit Irmgard Wagner**

**"Body'n Brain" mit
Katharina Prantner**

Wir laden Sie herzlich ein, unser Angebot zu entdecken und freuen uns, Sie bei den verschiedenen Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Ein besonderer Dank gilt allen, die mit ihren Beiträgen, Initiativen und ihren Ideen zur Gestaltung dieses Programms beigetragen haben. Gemeinsam schaffen wir ein vielfältiges und attraktives Gemeindeleben rund um das Thema Bewegung und Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern und freuen uns auf viele gemeinsame Begegnungen im Laufe des Jahres.

Martin Strohmayer

Vorsitzender des Ausschusses für Lebensqualität und Gesundheit

*Nicht den Jahren mehr Leben geben —
sondern dem Leben mehr gesunde Jahre.*



Inhalt

Gesundes Biberbach

Vorträge, Rezepte, Infos

Seite 2 - 6

Fit in Biberbach

Angebote für Sport und Freizeit

Seite 7 - 13

Sportvereine und Jugendrotkreuz

Seite 14

NÖ Landesausstellung 2026

Seite 15

zaum:kemma:fest 2026

Seite 16

Gesundes Biberbach

Dr. Michael Derfler – fester Bestandteil in Biberbach

Seit mittlerweile einem Jahr darf ich Herrn Dr. Markus Kerninger bei der hausärztlichen Versorgung der Gemeinde Biberbach unterstützen. In dieser Zeit habe ich viele Menschen kennenlernen und begleiten dürfen – in schönen, aber auch in schwierigen Momenten.

Für das entgegengebrachte Vertrauen, die freundliche Aufnahme und die vielen wertschätzenden Begegnungen möchte ich mich herzlich bedanken.

Es freut mich sehr, Teil dieser Gemeinschaft zu sein und gemeinsam mit unserem Team für Ihre Gesundheit da zu sein.

Meine Ziele im nächsten Jahr sind die Optimierung der Ordinationsabläufe, um Wartezeiten weiter zu reduzieren und ein Ausbau der ärztlichen Versorgung zu Hause.

Ich freue mich auf viele weitere Jahre der guten Zusammenarbeit und wünsche Ihnen und Ihren Familien vor allem Gesundheit.

NÖs Senioren – OG Biberbach holen sich PLATZ Zwei!



Am 12. November zeichnete die Initiative "NÖ radelt" die aktivsten Gemeinden, Betriebe, Vereine, Schulen und Regionen des Jahres aus. Der diesjährige Race Across America Sieger Philipp Kaider gratulierte allen Gewinnern.

Mehr als 6.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Niederösterreich haben im heurigen Jahr gemeinsam rund 4,6 Millionen Kilometer gesammelt, was rund 114 Erdumrundungen entspricht. 280 Veranstalter haben mitgemacht und zahlreiche Bürger, Kollegen und Mitglieder zum Mitradeln motiviert.

Bei der großen Auszeichnungsfeier im Raiffeisen Corner in St. Pölten wurden die engagiertesten Gemeinden, Vereine, Betriebe, Schulen und Regionen für ihre Leistungen geehrt.

Wir freuen uns über den hervorragenden 2. Platz bei den Gemeinden (2.000 – 5.000 Einwohner) und über den tollen 3. Platz bei den Vereinen (50 – 200 Mitglieder) mit den NÖ Senioren OG Biberbach



Gesundes Biberbach

kulinarischer Tipp vom Gasthaus Kappl

LECKER & REGIONAL

— Rezepte aus dem Mostviertel — ♥

Gesunde Gerichte mit Zutaten aus unserer Region –
einfach, nährstoffreich und voller Geschmack.



eine heiße Sache

Rotes Linsen-Dal mit magerem Rinderfaschiertem, Brokkoli und Emmerreis

Ein leichtes, eiweißreiches Gericht mit regionalen Zutaten –
ideal für alle, die bewusst genießen möchten.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Emmerreis (z. B. vom Farthofer)
- 300 g mageres Rinderfaschiertes
- 200 g rote Linsen
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Paprikapulver
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch (leicht) oder Milch zum Kochen
- Salz und Pfeffer
- frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren
- Zitronensaft nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Den Emmerreis nach Packungsanleitung garen.
- 2 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfaschierte kräftig anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
- 3 Im Bratrückstand Zwiebel, Knoblauch und Ingwer glasig dünsten. Tomatenmark und Gewürze kurz mitrösten, damit sich die Aromen entfalten.
- 4 Die roten Linsen zugeben, mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen.
- 5 Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und die letzten 5 Minuten mitgaren, sodass er bissfest bleibt.
- 6 Zum Schluss das gebratene Rinderfaschierte unterheben und das Dal mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
- 7 Das Dal gemeinsam mit dem Emmerreis anrichten und mit frischer Petersilie oder Koriander bestreuen.

★ WARUM DIESES GERICHT GESUND IST

Rote Linsen und mageres Rinderfaschiertes liefern hochwertiges Eiweiß und sorgen für eine lang anhaltende Sättigung. Brokkoli versorgt den Körper mit Vitaminen und Ballaststoffen, während Ingwer und Kurkuma nicht nur für eine angenehme Würze sorgen, sondern auch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Emmerreis ist ein regionales Urgetreide mit nussigem Geschmack und eine hervorragende Alternative zu herkömmlichem Reis.



TIPP AUS DEM LANDGASTHAUS

Wer es etwas würziger mag, rundet das Gericht mit einer Prise Chili oder einem Klecks Naturjoghurt ab.

Rote-Linsen-Wraps – eiweißreich, vielseitig und schnell gemacht

Diese Wraps kommen ganz ohne Mehl aus und bestehen nur aus wenigen Zutaten. Sie sind reich an pflanzlichem Eiweiß, sättigen lange und lassen sich ganz nach Geschmack füllen – ob als leichtes Mittagessen oder als Snack für unterwegs.

ZUTATEN FÜR 6 WRAPS

- 200 g rote Linsen
- ca. 250 ml Wasser
- ½ TL Salz
- nach Belieben etwas Kurkuma oder Paprikapulver



6 Wraps



ca. 30 Min.



regional



proteinreich

ZUBEREITUNG

- 1 Die roten Linsen ca. 1 Stunden oder über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
- 2 Anschließend das Einweichwasser abgießen und die Linsen gemeinsam mit frischem Wasser, Salz und nach Belieben etwas Kurkuma oder Paprikapulver fein pürieren. Es entsteht ein glatter, leicht flüssiger Teig.
- 3 Eine beschichtete Pfanne erhitzen und nur hauchdünn mit Öl bestreichen. Pro Wrap eine kleine Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und dünn verstreichen. Etwa 2–3 Minuten backen, wenden und nochmals kurz fertig backen.
- 4 Die fertigen Wraps nach Belieben füllen – zum Beispiel mit knackigem Gemüse, Blattsalat, Hummus, Kräutertopfen oder magerem Rindfleisch – und sofort genießen oder für unterwegs einrollen.

★ WARUM DIESES REZEPT SO GESUND IST

Rote Linsen sind reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen. Die Wraps kommen ohne Mehl aus, sättigen lange und sind eine tolle Alternative zu klassischen Weizentortillas. Durch die vielseitigen Füllungen lassen sie sich ganz nach Saison und Geschmack variieren und sind sowohl warm als auch kalt ein Genuss.



TIPP AUS DEM LANDGASTHAUS

Besonders gut schmecken die Wraps mit gebratenem, magerem Rindfleisch, frischem Gemüse und einem Kräutertopfen aus regionalen Zutaten – eine ausgewogene Mahlzeit mit viel Eiweiß und vollem Geschmack.

— Gutes aus der Region. Für Körper und Seele. —



Gesundes Biberbach

Biberbacher Kräutergarten am Dorfplatz



Zwei Kräuter unter
der Lupe von

Kräuter
IRMGARTEN



Rosmarin

*Ausgleichend, aber nicht beruhigend - für
Unterleib, Herz-Kreislauf- und Nervensystem.*

- Pflanzenart:** Lippenblütler, mehrjährig, bis 1m
- Blütezeit:** spätes Frühjahr
- Sammelzeit:** Vor und nach der Blüte
- Verwendbar:** Blätter
- Eigenschaften:** appetitanregend,
kreislaufunterstützend, krampflösend,
gallentreibend, nervenstärkend,
hautreizend, anregend
- Konservieren & Aufbewahren:** Abgestreifte Blätter auf Papier im
Schatten trocknen und in Glas / Papier
lagern
- Organe:** Unterleib, Herz-Kreislauf- und
Nervensystem
- Inhaltsstoffe:** ätherisches Öl, Cineol, Borneol, Campher,
Rosmarinsäure, Bitterstoffe, Flavonoide

Tipp: Rosmarinbad

1 Liter Wasser mit einem Zweig Rosmarin
aufkochen, 30 min ziehen lassen, abseihen und
zum Badewasser geben.

Nur in der Früh oder mittags anwenden, nicht am
Abend da der Kreislauf stark angeregt wird und das
Bad belebend wirkt)



Eibisch

*Weich und lieblich - so fühlt er sich an und so
wirkt er auch. Er bildet eine schützende Schicht.*

- Pflanzenart:** Malvengewächs, mehrjährig, bis 1,5m
- Blütezeit:** Juni bis September
- Sammelzeit:** Blätter und Blüten im Sommer, Wurzel
im Herbst oder Frühjahr
- Verwendbar:** Blätter, Blüten, Wurzel
- Eigenschaften:** weich machend, reizlindernd, schleim-
hautschützend, hüllend, lieblich
- Konservieren & Aufbewahren:** Blätter, Blüten und Wurzel trocken,
sauber & lichtgeschützt aufbewahren
- Organe:** Harnwege, Blase, Magen, Galle
- Inhaltsstoffe:** Schleimstoffe, Pektine, Flavonoide,
Stärke

Tipp 1: Eibischtee

1/4 Liter kochendes Wasser mit Blättern und Blüten
von Eibisch ansetzen, 10 min ziehen lassen,
abseihen und über den Tag hinweg trinken.

Hilft für Blase & Galle, bei Übersäuerung / Sodbrennen



Tipp 2: Kaltauszug

2 TL geschnittene Eibischwurzel in kaltem Wasser
mind. 2 Std. ansetzen, danach abseihen und trinken.

Hilft bei Erkältung und Reizhusten

Gut zu wissen:

Kräuter müssen nicht immer eingenommen werden.
Auch riechen, anschauen und fühlen hilft, sie mit allen Sinnen zu erleben



Kräuterwanderung mit Irmgard Wagner

Kräuter für Dich

entdecken, verstehen und verarbeiten



Von der Natur lernen
und Zusammenhänge
erkennen

Datum: 1. Juni 2027
Uhrzeit: 16.00 - 19.00 Uhr
Ort: Rotte Nöchling 6,
3332 Sonntagberg
Kosten: 45 € (Material ist dabei)
Anmeldung: Irmgard Wagner
0650/9428434

Kräuter genauer
unter die Lupe
nehmen



Mit Ruhe
wahrnehmen, bewusst
spüren und sich Zeit
nehmen

Kräuter
IRMGARD'S
GARTEN

Saisonale
Kräuterprodukte
herstellen



NÖradelt- jetzt mitmachen!

**Jetzt mitradeln
& gewinnen!**
20. März – 30. September

Jetzt App holen!
noe.radelt.at
QR code, Facebook, Instagram icons

**Niederösterreich
radelt**

RODLAND N
Agentur für aktive Mobilität

klimaaktiv
müll

**Bundesministerium
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie**



Informationsabend Body'n Brain



**MEHR KONZENTRATION.
MEHR LEBENSFREUDE.
MEHR MENTALE FITNESS.**

♥ für jedes Alter!



Bewegung
macht den
Unterschied!

WAS IST BODY'N BRAIN?

Body'n Brain® ist ein wissenschaftlich fundiertes Bewegungsprogramm, das durch koordinative Übungen Körper und Gehirn optimal miteinander vernetzt.

Mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck werden Konzentration, Aufmerksamkeit, Koordination und geistige Leistungsfähigkeit gefördert.

Für mehr Balance im Alltag – in jedem Alter.

DAS ERWARTET SIE

- ✓ spielerische Bewegungsübungen
- ✓ abwechslungsreiche Koordinationsaufgaben
- ✓ Training für Körper und Gehirn
- ✓ entspannte Atmosphäre ohne Leistungsdruck
- ✓ Spaß in der Gruppe

FÜR WEN IST BODY'N BRAIN GEEIGNET?



KINDER UND JUGENDLICHE

- Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit
- Unterstützung beim Lernen
- Verbesserung von Koordination und Selbstvertrauen
- Mehr Freude am Lernen



ERWACHSENE

- Mentale Fitness für Beruf und Alltag
- Stress abbauen
- Konzentration und Merkfähigkeit verbessern
- Geistig beweglich bleiben

Auch ein anderer
Kurstermin am Abend
möglich!



SENIORINNEN UND SENIOREN

- Förderung der geistigen Aktivität
- Erhalt von Beweglichkeit und Koordination
- Aktive Vorsorge für die mentale Fitness im Alter

Auch ein anderer
Kurstermin am Abend
möglich!



Die Methode eignet sich für Menschen jeden Alters – vom Kindergartenkind bis ins hohe Erwachsenenalter.

INFORMATIONSVORTRAG

Lernen Sie Body'n Brain® unverbindlich kennen!



MONTAG
21. SEPTEMBER
19:00 UHR

Erfahren Sie,
 ✓ wie Body'n Brain funktioniert,
 ✓ warum Bewegung das Lernen und Denken unterstützt,
 ✓ und wie Kinder und Erwachsene gleichermaßen davon profitieren können.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen! ♥



NEUE KURSE

Ab sofort jeden

MONTAG
16:00 – 17:00 UHR

Leitung: *Katharina Prantner*
zertifizierte Body'n Brain® Trainerin



ORT: VOLKSSCHULE BIBERBACH



Stärken Sie Konzentration,
Koordination und mentale Fitness –
mit Freude und Bewegung!

Ich freue mich auf Sie!
Katharina Prantner



0676 971 1000
kathi.latschenberger@icloud.com
www.body-n-brain.com



Fit in Biberbach

...am Montag

Seniorenkegeln

WANN: jeden 3. Montag im Monat, 13:30 Uhr

WO: GH Lettner, und 1-2 x im Monat Umdasch Halle Amstetten (nach Verfügbarkeit)

WIE: Wir fahren gemeinsam zum Kegeln. Gegebenheiten und etwaige Änderungen werden immer rechtzeitig per What's App bekanntgegeben.
Sommerpause Juli und August

ANMELDUNG: NÖs Senioren Biberbach, Maria Schweighuber, 0677 615 50 953
Franz Günther, 0650 390 38 53

Steckerlrunde - Walking Nachmittag

WANN: Sommerzeit März bis Winterbeginn (Ende November) 17:00 Uhr
Winterzeit Winterbeginn bis Ende März 2026 15:00 Uhr

WO: Treffpunkt Vereinshaus Wanderverein

WIE: Eine spontane Wanderung, Gehzeit von 1 bis 1,5 Stunden.
Alle, die Gesundheit schätzen sind herzlich eingeladen!

ANMELDUNG: Wanderverein Karl Kammerhofer, 07476 8392, 0664 931 99 97

Body'n Brain

WANN: ab 28.09.2026 16:00 - 17:00 Uhr

WO: Volksschule neuer Mehrzweckraum

WIE:

WAS IST BODY'N BRAIN?

Body'n Brain® ist ein wissenschaftlich fundiertes Bewegungsprogramm, das durch koordinative Übungen Körper und Gehirn optimal miteinander vernetzt. Mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck werden Konzentration, Aufmerksamkeit, Koordination und geistige Leistungsfähigkeit gefördert. Für mehr Balance im Alltag – in jedem Alter.

DAS ERWARTET SIE

- ✓ spielerische Bewegungsübungen
- ✓ abwechslungsreiche Koordinationsaufgaben
- ✓ Training für Körper und Gehirn
- ✓ entspannte Atmosphäre ohne Leistungsdruck
- ✓ Spaß in der Gruppe

FÜR WEN IST BODY'N BRAIN GEEIGNET?



KINDER UND JUGENDLICHE

- Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit
- Unterstützung beim Lernen
- Verbesserung von Koordination und Selbstvertrauen
- Mehr Freude am Lernen



ERWACHSENE

- Mentale Fitness für Beruf und Alltag
- Stress abbauen
- Konzentration und Merkfähigkeit verbessern
- Geistig beweglich bleiben

Auch ein anderer Kurstermin am Abend möglich!



SENIORINNEN UND SENIOREN

- Förderung der geistigen Aktivität
- Erhalt von Beweglichkeit und Koordination
- Aktive Vorsorge für die mentale Fitness im Alter

Auch ein anderer Kurstermin am Abend möglich!



Die Methode eignet sich für Menschen jeden Alters – vom Kindergartenkind bis ins hohe Erwachsenenalter.

ANMELDUNG: Katharina Prantner, 0676 971 10 00



Fit in Biberbach

...am Montag

Line Dance für Fortgeschrittene



WANN:	ab 28.9. bis 15.12.2026 17:15 - 18:15 Uhr Fortsetzung im Jänner 2027
WO:	Volksschule Turnsaal
WIE:	Tanzst du gerne und hast keinen Tanzpartner oder möchtest du mal komplett vom Alltag abschalten? Dann bist du bei mir richtig! Es werden Choreographien erlernt und diese zu Country-, Rock-, Popmusik getanzt. Linedance fördert die Konzentration, Beweglichkeit, Ausdauer, Gedächtnistraining und Geselligkeit. Mitzubringen: Trinkflasche, Hallenschuhe, Freude am Tanzen
KOSTEN:	Fortgeschrittene: 10 Einheiten € 110,- (Auch in zwei Teilzahlungen möglich) 1 Einheit € 15,-
ANMELDUNG:	Agnes Berger, 0676/629 481 68 (Tel. oder WhatsApp)

Funktionelle Gymnastik zum Schutz der Wirbelsäule

WANN:	ab 12. Oktober 2026, wöchentlich, 8 Abende 18:30 – 19:30 Uhr
WO:	Volksschule 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: € 42,00 Erwachsene: € 55,00 Zum Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit für eine kostenlose Schnupperstunde.
ANMELDUNG:	Heidi Ramskogler, 0664 739 08 778 oder heidi.ramskogler02@gmail.com

Tischtennis-Training

WANN:	ab 7. September 2026 19:30 – 21:00 Uhr
WO:	Volksschule 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 8. September um 19:30 Uhr. Wir freuen uns auf euch!
ANMELDUNG:	UTTC Biberbach Manfred Wagner, 0699 818 59 394



Fit in Biberbach

...am Dienstag

Seniorenturnen

WANN:	ab 15. September 2026	14:00 – 15:00 Uhr
WO:	Volksschule Turnsaal	
WIE:	Gemeinsam fit bleiben! Um gemeinsam fit und vital zu bleiben, gibt es Gymnastik zur Stärkung der Muskulatur und Beweglichkeit.	
ANMELDUNG:	NÖs Senioren Biberbach, Reinhilde Ritt, 0650 370 68 72	

Fußball-Nachwuchstraining

WANN:	16:30 – 18:30 Uhr	
WO:	Volksschule 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 5 Jahre alt? Einstieg ist jederzeit möglich	
ANMELDUNG:	USC Empfinger Biberbach, Peter Seidel, 0676 790 91 88	

"Senioren"-Fußball

WANN:	18:30 bis 21:00 Uhr	
WO:	Volksschule 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	
ANMELDUNG:	USC Empfinger Biberbach, Alois Soxberger, 0664 370 33 28	

Ausgeglichenheit und Entspannung durch Qigong

WANN:	ab 29.09. 14-tägig (5 Abende), 19:30 – 20:45 Uhr	
	Fortsetzung im Jänner 2027	
WO:	neuer Mehrzweckraum	
WIE:	Qigong Übungen, Akupressurmassage, Meditation, Atemübungen, Hilfe zur Selbsthilfe Mitzubringen: Turnschuhe/Hallenschuhe/dicke Socken, Matte, Decke oder Weste	
KOSTEN:	5 Einheiten 55€	1 Einheit 15€
ANMELDUNG:	Agnes Berger, 0676/629 481 68 (Tel. oder WhatsApp)	



Line Dance für Anfänger/Wiedereinsteiger

WANN:	ab 06.10. 14-tägig (5 Abende), 19:30 - 20:45 Uhr	
WO:	Volksschule neuer Mehrzweckraum	
WIE:	Es werden Choreographien erlernt und diese zu Country-, Rock-, Popmusik getanzt. Linedance fördert die Konzentration, Beweglichkeit, Ausdauer, Gedächtnistraining und Geselligkeit. Mitzubringen: Trinkflasche, Hallenschuhe, Freude am Tanzen	
KOSTEN:	5 Einheiten 55€	1 Einheit 15€
ANMELDUNG:	Agnes Berger, 0676/629 481 68 (Tel. oder WhatsApp)	





Fit in Biberbach

...am Mittwoch

Fußball-Nachwuchstraining

- WANN:** 16:30 – 19:00 Uhr
- WO:** Volksschule 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 5 Jahre alt? Dann melde dich bei uns!
- Einstieg ist jederzeit möglich
- ANMELDUNG:** USC Empfinger Biberbach, Peter Seidel, 0676 790 91 88

Fit durch den Winter

- WANN:** ab 4. November 2026 bis März 2027 19:00 – 20:00 Uhr
- WO:** Volksschule Turnsaal
- WIE:** Auch heuer starten wir 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: € 3/Einheit, keine Anmeldung erforderlich und Einstieg jederzeit möglich.
- Ich freue mich auf viele sportbegeisterte Damen und Herren! Auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen.
- ANMELDUNG:** Barbara Streitner, 0650 646 31 94

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

- WANN:** ab 07.10. bis 25.11.2026, wöchentlich 18:00 – 19:30 Uhr
- WO:** Volksschule Multifunktionsraum
- WIE:** Körperübungen, Atemtechniken, Meditation
- KOSTEN:** 105 €
- MITZUBRINGEN:** Bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, ev. Decke oder Sitzkissen
- ANMELDUNG:** Sandra Schwiegk, 0664/22 66 018
bitte telefonisch oder per What's App bis 28.09.





Fit in Biberbach

...am Donnerstag

Shinergy - Kinder, Jugendliche und Erwachsene

WANN:	ab 17. September 2026
	Shinergy Youngsters: 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 Instrukturen garantieren in jedem Alter gerecht werdendes, gesundes und pädagogisch wertvolles Training. Einstieg jederzeit möglich - Probetraining ist kostenlos!
ANMELDUNG:	Silvia Haselsteiner, 0676 307 72 13 Martin Haselsteiner, 0676 70 96 407

Fußball-Nachwuchstraining

WANN:	17:30 – 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 5 Jahre alt? Dann melde dich bei uns! Einstieg ist jederzeit möglich
ANMELDUNG:	USC Empfinger Biberbach, Peter Seidel, 0676 790 91 88

Frauensportrunde

WANN:	ab 10. September 2026	20:00 - 21:00 Uhr
WO:	Turnsaal	
WIE:	Fit und beweglich bleiben durch Gymnastik und Ausdauertraining Alle bewegungsfreudigen Damen sind herzlich eingeladen!	
KOSTEN:	2 € pro Einheit	
ANMELDUNG:	Reinhilde Ritt, 0650 370 68 72	





Fit in Biberbach

...am Donnerstag

Seniorenradeln

WANN:	jeden Donnerstag, laut Info WhatsApp Gruppe	13:30 Uhr
WO:	Treffpunkt Parkplatz Gemeindeamt	
WIE:	Wir erkunden unser schönes Mostviertel per E-Bike.	
ANMELDUNG:	NÖs Senioren Biberbach, Maria Schweighuber, 0677 615 50 953 Franz Günther, 0650 390 38 53	
ZUSÄTZLICH:	jeden 1. Donnerstag: Kurzstrecken Radausfahrt	13:30 Uhr
	NÖs Senioren Biberbach, Franz Ramskogler, 0664 504 54 75	

Fit in Biberbach

...am Sonntag

Biby Dance Club

WANN:	Sonntags	17:00 - 21:00 Uhr
WO:	Turnsaal Volksschule	
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 - 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. Wir laden herzlich zu Schnupperstunden ein. Keine Vorkenntnisse erforderlich.	
ANMELDUNG:	Margit u. Werner Wagner, 0650 28 123 28	07476 81 81





Wanderverein Biberbach
Mitglied des Österreichischen Volkssportverbandes



Wandern in Biberbach



48. IVV-FIT-WANDERTAG

50. Jubiläums-Gründung

Start und Ziel: Zeughaus der FF Biberbach

Startzeit: jeweils von 7.00 – 14.00 Uhr

Streckenlängen: ca. 7, 12 und 20 km

10. und 11. Okt. 2026

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

**Raiffeisenbank
Region Amstetten**



Meine Bank in Biberbach



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 Stockschiützen	Hubert Schirghuber	0677 620 027 07 stockschiuetzen.biberbach@gmx.at
Union Tennisclub	Manfred Kropf	0650 822 37 02 manfred.k1000@gmail.at
Union Tischtennisclub	Manfred Wagner	0699 818 59 394 mawagner@gmx.at
Wanderverein	Karl Kammerhofer	0664 931 99 97 kammerhofer.ck@gmx.at

Jugendrotkreuz St. Peter/Au

WANN: ab Freitag 11. September 2026 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 8-17 Jahren ist bei uns herzlich willkommen. Spaß & Spiel kommen nicht zu kurz!

ANMELDUNG: Ingrid Kaubeck, 07477 44 911





NÖ LANDESAUSSTELLUNG AMSTETTEN – MAUER

BIS 8.11.2026

WENN DIE WELT KOPF STEHT

Mensch. Psyche. Gesundheit.

VERANSTALTUNGEN

- 4.9. **Landeswandertag
der NÖ Senioren**
- 5.9. **Jubiläumsfest 100 Jahre
MV Mauer-Öhling**
- 12.9. **Landeswandertag
Pensionistenverband NÖ**
- 13.9. **Jubiläumsfest 80 Jahre
MV Viehdorf mit Radio
NÖ Frühschoppen**
- 19.9. **Konzert des Kammer-
chors Musica Capricciosa:
Wider das Vergessen –
Entartete Musik**

3.10. **Bäuerinnen Wandertag
mit Radio NÖ auf Tour –
Radio 4/4**



Mehr Infos auf
noe-landesaussstellung.at

Entgeltliche Einschaltung vom Land Niederösterreich



zaum:kernma:fest

in Biberbach

So., 30. August

Ganztägiges Programm für Jung und Alt bei den Sportanlagen!

- 9.30 Uhr Feldmesse
- Hubschrauberrundflüge
- Rahmenprogramm durch 15 Vereine
- Sportland NÖ
- Rätselrallye

Großes Gewinnspiel!



AIR-SHUTTLE
business • event • cargo



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