



Amtliche Mitteilung

Eigentümer, Herausgeber u. Verleger

Adresse: 3353 Biberbach, Im Ort 279, 07476/8250 Fax 17
gemeinde@biberbach.gv.at

Druck: Gemeindeamt Biberbach, in eigener Vervielfältigung

Verlagspostamt:

Zugestellt durch Post.at

Gemeindeamt Biberbach

3356 Biberbach
<http://www.biberbach.gv.at>



Nr. 12/2015

28.9.2015



Biberbacher Gesundheitslaufer



Die durchschnittliche Lebenserwartung in Österreich ist in den letzten Jahrzehnten deutlich gestiegen. Es ist daher besonders wichtig, möglichst gesund ins fortgeschrittene Alter zu kommen. Die Vorsorge für die Erhaltung der Gesundheit und des körperlichen und geistigen Wohlbefindens ist eine der großen persönlichen Herausforderungen für uns alle.

Im Ausschuss für Gesundheit und Soziales wurde die Idee geboren die vielfältigen Aktivitäten und Angebote, die es in unserer Gemeinde und in der näheren Umgebung gibt, besser bekanntzugeben. Wir haben uns daher entschlossen einen eigenen Laufer herauszubringen, in dem ganz speziell Initiativen vorgestellt werden, die Freude an der Bewegung vermitteln oder allgemein Geist und Körper wohl tun und somit die Gesundheit stärken.

Es ist vorgesehen diesen Gesundheitslaufer zumindest einmal jährlich zu veröffentlichen und auf diesem Wege den Biberbacherinnen und Biberbachern Lust auf Bewegung und Aktivität zu machen.

Ich wünsche allen viel Gesundheit und Freude am Leben in unserem blühenden Biberbach

DI Fritz Hinterleitner

Obmann des Ausschusses für Gesundheit und Soziales



Inhalt

Gesundes Biberbach 3-5

Turnsaal Volksschule 6-11

Aus der Umgebung... 12-15

Allhartsberg 12

Bildungszentrum St. Benedikt

Seitenstetten 13-15

St. Peter/Au 15

Volkshochschule Waidhofen/Ybbs 16



Wanderverein Biberbach
Mitglied des Österreichischen Volkssportverbandes



Wandern in Biberbach



39. IVV-FIT-WANDERTAG

33. Mostviertler Marathon

Start und Ziel: Zeughaus der FF Biberbach

Startzeit: Samstag von 6.30 - 14.00 Uhr

Sonntag bis 12.00 Uhr,

Marathon 6.30 - 9.00 Uhr

Anmeldung: Franz Mayrhofer 07476/8275

10. und 11. Okt. 2015

Grafik & Druck | halbaritschlager | www.kreativabteilung.at
Bild: © VRD - Fotoka.com

www.rbma.at

**Raiffeisenbank
im Mostviertel Aschbach**



Ich einmal anders — Zeit für mich



- WER:** BERND KRONOWETTER - GESUNDHEITSAUSSCHUSS
- WANN:** Mittwoch, 21. Oktober 2015, 19:30 Uhr
- WAS:** VORTRAG
- Wo:** GH Kappl
- WIE:**
- ✓ Ich einmal anders in meiner Lebensfreude im Alltag
 - ✓ Wie viel bin ich mir eigentlich wirklich "Selbst-wert"?
 - ✓ Wie kann ich mir denn meiner selbst bewusster werden?
 - ✓ Was kann ich tun, um meine Lebensqualität und Lebensenergie einfach, aber wirkungsvoll zu steigern - gelassener und fröhlicher durch meinen Alltag zu kommen?
 - ✓ Der Vortrag von Bernd Kronowetter widmet sich all diesen und ähnlichen Fragen auf anschauliche Weise.
 - ✓ Die TeilnehmerInnen werden eingeladen, für etwa 90 min in die Rolle des eigenen (liebvollen) Beobachters zu schlüpfen, in einen Hubschrauber zu steigen und einen kurzen Rundflug über einen für sie/ihn typischen "All-Tag" zu machen.
 - ✓ Es TUT GUT, sich selbst einmal zuzuschauen, ohne mittendrin zu sein, sich dadurch einiges bewusst zu machen und vielleicht schmunzelnd das ein oder andere "Aha-Erlebnis" zu haben.
 - ✓ Ich einmal anders im Umgang mit mir selbst
 - ✓ Ich einmal anders in der Balance zwischen Stress und Lebensenergie
 - ✓ Selbstkostenbeitrag: € 5,00



KONTAKTPERSON: Fritz Hinterleitner 0676 812 21 629

- WER:** UNION SPORTCLUB LISEC BIBERBACH – FUßBALL
- WANN:** Jederzeit
- WIE:** Fußball spielen ist deine Leidenschaft? Du möchtest regelmäßig trainieren und Matches bestreiten?
Dann bist du richtig beim *USC LISEC BIBERBACH!*
Hast du Interesse und bist mindestens 6 Jahre alt? Dann melde dich bei Sektionsleiter:
- KONTAKTPERSON:** Hubert Ritt 0676 533 13 27



WAS: *STECKERLRUNDE – WALKING NACHMITTAG*
WANN: jeden Dienstag und Donnerstag ab Oktober 14:00 Uhr
im Sommer 17:00 Uhr
WO: Gemeindeparkplatz
WIE: Wir suchen uns spontan eine Runde mit der Gehzeit von 1 bis 1,5 Stunden.
Jeder/jede ist eingeladen mitzumachen!
KONTAKTPERSON: Franz Mayrhofer 0664 738 68 057

WAS: *WIR BRINGEN BEWEGUNG REIN!! - LAUFTREFFEN*
WANN: jeden Mittwoch, 19:30 Uhr
WO: Fußballstadion
WIE: Angesprochen sind: Jung und Alt, Trainiert und Anfänger
WC und Duschkmöglichkeit im Fußballstadion
Organisation: Sportreferat der Gemeinde Biberbach
KONTAKTPERSON: Günter Pruckner 0660 888 78 88

WAS: *BIBERBACHER ORTSSKIMEISTERSCHAFTEN*
WANN: Samstag, 20. Februar 2016
WO: Forsteralm
WIE: Der Sportausschuss der Gesunden Gemeinde Biberbach lädt herzlich zu der diesjährigen Jubiläums - Ortsskimeisterschaft auf der Forsteralm.
Startberechtigt sind alle Personen, die in Biberbach gemeldet sind.
Familienwertung:
Startberechtigt sind alle im gemeinsamen Haushalt lebenden Personen (pro Team max. 3 Personen und mind. 1 Kind). Aus der Platzierung der einzelnen Rennteilnehmer ergibt sich das Familienergebnis.
!!Ein Jubiläums- Special ist in Planung!!
Auf ein spannendes Jubiläumsrennen mit reger Teilnahme freut sich der Ausschuss für Sport, Finanzen u. Infrastruktur-Entwicklungs KG
KONTAKTPERSON: Franz Litzellachner 0664 915 34 55



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

- WAS:** *FUNKTIONELLE GYMNASTIK ZUM SCHUTZ DER WIRBELSÄULE*
- WANN:** *18:30 – 19:30 Uhr* ab 12.10.2015 wöchentlich 8 Abende
- WO:** Turnsaal
- WIE:** Trainingsinhalte: Aufwärmen, Herz-Kreislauftraining, Kräftigung der Halte-muskulatur, 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: € 35,00
Erwachsene: € 45,00
Zum Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit für eine kostenlose Schnupperstunde
- KONTAKTPERSON:** Heidi Ramskogler 07476/ 8305; 0664 739 08 778 oder heidi.ramskogler@utantet.at
-

- WER:** *TISCHTENNIS – UTTC BIBERBACH*
- WANN:** *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 07. September um 19:00 Uhr.
Wir freuen uns auf euch!
Der Vorstand der UTTC Biberbach
- KONTAKTPERSON:** Fritz Leitner: 0664 312 44 65



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

- WAS:** ZUMBA
- WANN:** 18:45 – 19:45 Uhr 15.09.2015 – 17.11.2015
- WO:** Turnsaal
- WIE:** 10 Abende zu je 8 €, für Schüler 10 Abende zu je 5 €
Zumba ist ein Ganzkörperworkout und sorgt für gute Laune!
Zumba Fitness ist zu einem Kult geworden, der Tanz und Fitness mit cooler Musik vereint. Geeignet für alle, die Spaß an der Bewegung haben und eine Stunde lang dem Alltag entfliehen möchten! Auch für Anfänger geeignet.
- KONTAKTPERSON:** Auguste Stöger 0664 917 27 65 oder
office.auguste.stoeger@gmail.com



- WER:** „SENIOREN“ FUßBALL
- WANN:** 18:30 – 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 jederzeit möglich
- KONTAKTPERSON:** Alois Soxberger 0664 370 33 28



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

- WAS:** YOGA
- WANN:** 19:00 – 21:00 Uhr ab 20.10.2015
- WO:** Multifunktionsraum
- WIE:** Wie wirkt Kundalini Yoga? Es löst und transformiert negative Energien, die sich im Alltag durch Stress, Ärger, Aggression usw. angestaut haben. Es gibt ein hohes Maß an positiver Lebensenergie, die bereits nach einer Yogastunde spürbar ist. Je nach Körperübung werden Organe aktiviert, womit sich der Gesundheitszustand verbessern kann. Kundalini Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und seelische Harmonie.
Mitzubringen: Matte, Decke, ev. Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wasserflasche.
Kosten: die ersten beiden Stunden je € 22,-
danach ist ein Zehnerblock möglich
oder Einzelstunden zu je € 13,-
- KONTAKTPERSON:** Anneliese Varga 0650 782 27 43



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

- WAS:** *FIT DURCH DEN WINTER*
- WANN:** *18:30 – 20:00 Uhr* ab 14.10.2015
- WO:** Turnsaal
- WIE:** Ab 14.10.2015 startet wieder das „Fit durch den Winter“ Turnen. Ein Rundum-Programm für Kraft, Ausdauer und Koordination. Sportbegeisterte Damen und Herren sind herzlich willkommen.
- KONTAKTPERSON:** Manfred Kropf 0650 822 37 02



- WER:** *FRAUENSPORTRUNDE*
- WANN:** *20:00 – 21:00 Uhr* jeden Mittwoch
07.10.2015 – 09.12.2015 und 13.1.2016 – 18.05.2016
- WO:** Turnsaal
- WIE:** *„Damenturnen“ reloaded!*
Eine Mischung aus Stepaerobic, Pilates, Rückenschule, Theraband-Training und Cool down mit Stretching und Entspannungsübungen. Bei Schönwetter ist Outdoor-Activity angesagt.
Wer? Alle, die Lust an der Bewegung haben. Ideales Alter von 18-99 Jahren.
Kosten 2 Euro/Einheit, keine Anmeldung erforderlich.
Warum? Weil die Motivation in der Gruppe grösser ist, als alleine zu trainieren und weil regelmäßiger Sport die beste Investition in die eigene Gesundheit ist.
Ich freue mich auf euch!
- KONTAKTPERSON:** Silke Bauer-Blamauer 0650 860 09 78

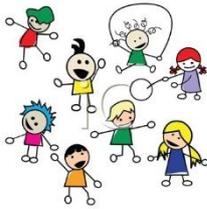
Das ist los in der Volksschule...

... am Donnerstag

WER: SPIELGRUPPE
WANN: 09:00 – 11:00 Uhr ab 10. September 2015

WO: Turnsaal

WIE: Der Sommer neigt sich dem Ende zu, und wir starten in ein neues Spielgruppen-Jahr!
 Wesentliches Ziel der Spielgruppe ist das Wecken der Neugierde auf Tanzen, Bewegen, Singen, Musizieren und Experimentieren mit verschiedenen Klängen.



Daneben bleibt viel Platz zum Austoben im Turnsaal, zum Spielen mit Gleichaltrigen, zum Basteln, zum Musik hören und zum Entspannen.

Ich freue mich auf viele teilnehmende Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren und ihre Begleitpersonen!

KONTAKTPERSON: Barbara Burghart, MA 0650 392 15 01 barbara.feuer@gmx.at

WAS: SHINERGY YOUNG REBELS

WANN: *Shinergy Youngrebel: 5-9 Jahren* 14:30 - 15:30 Uhr
Shinergy Youngrebel: 9-15 Jahren 15:40 - 16:40 Uhr

WO: Turnsaal

WIE: Das Training der Shinergy Young Rebels nimmt auf die verschiedenen Entwicklungsstufen von Kindern und Jugendlichen besondere Rücksicht. Shinergy wird von Ergotherapeuten empfohlen und ist ein Pflichtfach an der Sportuniversität in Wien.



Speziell ausgebildete Instruktoressen garantieren ein altersgerechtes, gesundes und pädagogisch wertvolles Trainingsprogramm das ideal für die Herausforderungen von Schule und Alltag wappnet.

Effektive Techniken zur Selbstverteidigung gewährleisten Sicherheit und Selbstbewusstsein.

Sportwissenschaftlich fundiertes Training von Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit verschmelzen zur perfekten Körperbeherrschung und einer verbesserten Körperhaltung. Konzentration, Zielsetzung, Durchhaltevermögen und Mut werden durch das neuartige Unterrichtskonzept in spielerischer Art und Weise vermittelt.



Der respektvolle Umgang mit Trainingspartnern und eigenen Emotionen zielt auf die Fähigkeit zur konstruktiven und friedlichen Lösung von Konflikten.

KONTAKTPERSON: Silvia Haselsteiner 0676 307 72 13

Das ist los in der Volksschule...

... am Sonntag

WER: BIBY DANCE CLUB

WANN: 17:30 – 21:30 Uhr

ab 13.09.2015

WO: Turnsaal

WIE: Wir feiern heuer unser 10-jähriges Vereinsbestehen und möchten auf unseren Verein wieder einmal aufmerksam machen und animieren, etwas Gutes und Gesundes für den eigenen Körper zu tun.

- **Hormone:** Der Serotoningehalt im Gehirn steigt bei wiederholten Bewegungsabläufen an. Serotonin ist der Stoff, der die Stimmung hebt und Abstand von den täglichen Sorgen nehmen lässt. Tanzen steigert das Hypophysenhormon ACTH. Es ist das Kreativitätshormon, welches den Körper entspannt, den Geist aber hellwach macht.

- **Innere Organe:** Je nach Belastung wird das Herz leistungsfähiger und die gesamte Durchblutung angeregt. Die gesteigerte Sauerstoffversorgung verbessert die Belüftung und Durchblutung der Lunge und Kohlendioxid wird schneller ausgeschieden.

- **Immunsystem:** Die Anzahl der Killerzellen wird durch Tanztraining positiv beeinflusst. Die Fähigkeit der Immunzellen, unerwünschte Eindringlinge zu vernichten, steigt durch Bewegungstraining deutlich an. Bei ausdauerndem Tanzen in gesteigertem Tempo verändert sich das Enzymsystem positiv. Es bilden sich fettverbrennende Enzyme. Bewegung erhält den Mitochondrienbesatz der Zelle. Damit steigen Leistungsfähigkeit und Konzentration.

Wir starten in die Herbstsaison und neue Mitglieder werden herzlich aufgenommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: ein Tanzpartner, Kleidung in der man sich bewegen kann und Schuhe die am Parkett keine Striche hinterlassen.

Für Spaß und Bewegung wird gesorgt.

Mitglieder haben die Möglichkeit auch jeden Donnerstag das freie Training im Gasthaus Kappl in Anspruch zu nehmen.

AKTUELLE STUDIE:

P.S: wussten Sie, dass das Risiko an Demenz zu erkranken um 76% sinkt, wenn man regelmäßig tanzt. Keine Tätigkeit hat annähernd diesen Erfolg!



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



Aus der Umgebung, . . . Allhartsberg

- WAS:** *FASTEN IM ALLTAG = FASTEN FÜR GESUNDE*
- WANN:** *Freitag, Sonntag, Dienstag, Donnerstag, 20.11.2015 - 26.11.2015
jeweils um 19:00 Uhr*
- WO:** Vereinshaus Allhartsberg
- WIE:** 1. Fastenmethode nach Buchinger/Lützner. Jeglicher Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum.
2. Basenfasten - Ideal für alle, die eine sanfte und milde Form des Fastens bevorzugen. Gut essen, satt werden und dabei den Körper entschlacken, den Säure-Basen-Haushalt harmonisch ausgleichen, abnehmen und sich wohlfühlen. So funktioniert und wirkt das Basenfasten. Inhalte der Gruppenabende: Information über Fasten/Basenfasten, Faszination Klangschalen, Klang- und Fantasiereisen, Bewegung, Entspannungsübungen, Gespräche, Erfahrungsaustausch, Impulse für einen neuen Lebensstil für die Zeit nach dem Fasten.
Kosten: € 85,00
- KONTAKTPERSON:** Helga Schneckenreither 0664 543 48 46
-

- WAS:** *KINDERYOGA*
- WANN:** *Freitag, 02.10.2015 - 13.11.2015* *17:30 – 19:00 Uhr*
- WO:** Turnsaal der VS Allhartsberg
- WIE:** Du willst brüllen wie ein Löwe, dich so gut konzentrieren wie ein Adler, so fröhlich flattern wie ein Schmetterling, so sanft und geschickt sein wie eine Katze, so stark wie ein Bär uvm. Dann mach mit beim Kinderyoga und entdecke, was in dir steckt und dir gut tut - ohne Leistungsdruck und Konkurrenz sondern mit Bewegung, Spiel und Spaß und spüre, wie besonders und einzigartig du bist.
- KONTAKTPERSON:** Brigitte Kneil 0664 502 22 79
-

- WAS:** *SELBSTBESTIMMT UND SCHMERZFREI LEBEN BIS ZULETZT*
- WANN:** *Donnerstag, 22.10.2015* *19:00 Uhr*
- WO:** Vortragssaal der Musikschule (Vereinshaus)
- WIE:** Vortrag des mobilen Hilfsdienstes der Caritas
Kosten: freiwillige Spenden
- VERANSTALTER:** Gesunde Gemeinde Allhartsberg
-

Aus der Umgebung. . .

Bildungshaus St. Benedikt Seitenstetten

Anmeldung bei:

Promenade 13, 3353 Seitenstetten, : +43 (0) 7477 / 428 85 - 0 bildungszentrum@st-benedikt.at

- WAS:** *PILATES FÜR EINSTEIGER U. FORTGESCHRITTENE*
- WANN:** *Donnerstag, 24.09.2015 – 12.11.2015 (8 Abende)*
- WO:** Bildungshaus St. Benedikt
- WIE:** In einem ganzheitlichen System aus Dehn- und Kräftigungsübungen werden die Muskeln gestärkt und geformt, verkürzte Muskeln gedehnt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Dysbalancen ausgeglichen. Körper und Geist werden durch langsame fließende Bewegungen und gezielte Atmung vereint. Pilates ist für alle Altersstufen geeignet.
- Einsteiger 19.30-20.45 Uhr *Kursnr. 2015-09-24A*
 Fortgeschrittene 18-19.15 Uhr *Kursnr. 2015-09-24*
 Referentin Beitrag € 55,-
 Anmeldung erforderlich
- Mitzubringen:** Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte und Getränk.
- REFERENTIN:** Theresia Gugerbauer Pilates Instruktor und staatl. gepr. Fitlehrwart
-

- WAS:** *TAI JI UND QI GONG*
- WANN:** *ab 29.09.2015 11 Abende* *jeweils 19:00 – 20:30 Uhr*
- WO:** Bildungshaus St. Benedikt Seminarraum
- WIE:** Mit diesen Bewegungen erreichen Sie körperliche Kräftigung und Elastizität. Sie verfeinern Ihre Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Die langsamen, fließenden Bewegungen sind für Menschen aller Altersstufen geeignet. Diese Übungen erfordern Ihre ganze Aufmerksamkeit, lassen Sie den Alltag vergessen und geben Ihnen die Möglichkeit sich für einige Zeit nur mit sich selbst zu beschäftigen. Zweckmäßig sind lockere Kleidung und Gymnastikschuhe. Möglichkeit zur Weiterführung im 2. Semester. 19 - 19.45 Uhr Qi Gong zur Körperkräftigung und als Vorbereitung zum Erlernen der Form. Es besteht die Möglichkeit nur bei den Qi Gong-Übungen teil zu nehmen. 19.45 - 20.30 Uhr Tai Ji - 64er Form
 Beitrag € 110,-
 Anmeldung erforderlich
 Veranstalter JI JIAN Tai Ji & Qi Gong Verein Steyr, Mitveranstalter BZ St. Benedikt
- REFERENT/IN:** Gerlinde und Leopold Bürbaumer *Kursnr. 2015-09-29*



Aus der Umgebung, . . .

Bildungshaus St. Benedikt Seitenstetten

Anmeldung bei:

Promenade 13, 3353 Seitenstetten, : +43 (0) 7477 / 428 85 - 0 bildungszentrum@st-benedikt.at

WAS: KEIMLINGE & SPROSSEN

WANN: Dienstag, 06.10.2015, 19:00 Uhr Ernährungsvortrag mit Kostproben
Dienstag, 20.10.2015 18:00 – 22:00 Uhr Kochkurs

Wo: Bildungshaus St. Benedikt
Küche Mittelschule Seitenstetten

WIE: Nie wieder erreichen Pflanzen eine solche Nährstoffdichte wie im Stadium ihres Keimens - sie sind eine wahre Kraftquelle! Außerdem ist es sehr einfach, Keimlinge selbst zu ziehen. Im Vortrag erfahren wir alles Wissenswerte über die Sprossenaufzucht und der Verwendung in unserem Speiseplan; natürlich gibt es dazu auch Kostproben. Beitrag € 10,- inkl. Kostproben
Anmeldung nicht erforderlich Vortrag- Kursnr. 2015-10-06

Keimfrei war gestern. Nachdem wir unterschiedliche Saaten zu Sprossen gedeihen lassen, werden diese in verschiedene Köstlichkeiten verwandelt. Sprossen haben wirklich überall Platz! Von Suppen, Salaten über Auflauf, Lasagne bis zu Süßspeisen ist alles drin. Es geht nicht nur einfach und schnell, es schmeckt auch gut und ist noch dazu sehr gesund.

Beitrag € 40,- inkl. Rezepte und Material
Anmeldung erforderlich Kochkurs-Kursnr. 2015-10-20B

REFERENTIN: Elfriede Freundl, Dipl. Ernährungstrainerin

WAS: DRUNTER UND DRÜBER

WANN: Dienstag, 03.11.2015, 19:00 Uhr 18:00 – 22:00 Uhr

Wo: Küche Mittelschule Seitenstetten

WIE: Wir backen verschiedene Brot- und Gebäcksorten. Dabei arbeiten wir mit unterschiedlichen Getreidesorten und probieren einige Formen aus.
Um die Zeit, die das Brot zum Gehen und Backen braucht zu überbrücken, stellen wir interessante Brotaufstriche her. Von Topfen über Grünkern bis zu Bohnen kommen hier viele verschiedene Produkte zum Einsatz!
Beitrag € 40,- inkl. Rezepte und Lebensmittel
Anmeldung erforderlich

REFERENTIN: Elfriede Freundl, Dipl. Ernährungstrainerin Kursnr. 2015-11-03A

Aus der Umgebung, . . .

Bildungshaus St. Benedikt Seitenstetten

Anmeldung bei:

Promenade 13, 3353 Seitenstetten, : +43 (0) 7477 / 428 85 - 0 bildungszentrum@st-benedikt.at

- WAS:** SCHÜSSLER SALZE
- WANN:** Samstag, 07.11.2015 – Sonntag, 08.11.2015 13:00 – 18:00 Uhr
- WO:** Bildungshaus St. Benedikt
- WIE:** Vitalität und Wohlbefinden mit Schüssler Salzen. Bei diesem Wochenendseminar lernen Sie die vielfältige Wirkweise von Schüssler Salzen bei Mensch, Tier und Pflanze kennen. Diese unterstützen biophysikalische und biochemische Vorgänge im Körper und stellen eine wesentliche Hilfe zur Gesundheitsvorsorge für die ganze Familie dar. Grenzen der Selbstbehandlung werden thematisiert. Eine Einführung in die Antlitzanalyse für den Hausgebrauch rundet das Angebot ab.
Beitrag € 95,- inkl. Kursunterlagen; Anmeldung erforderlich
- REFERENTIN:** Margarete Mann Dipl. Päd., Lebens- und Mineralstoffberaterin, kess-Trainerin
Kursnr. 2015-11-07A
-

St. Peter/Au

- WAS:** ROTKREUZ JUGEND
- WANN:** ab 26.09.2015 jeden 2. Samstag jeweils 14:00 – 16:00 Uhr
- WO:** Bezirksstelle Rotes Kreuz St. Peter/Au
- WIE:** **Rotkreuz Jugend St. Peter/Au**
Wir brauchen DICH!
Du bist zwischen 7 – 17 Jahre jung, möchtest professionell Erste Hilfe erlernen und Spaß haben in einer Gruppe!
Dann komme an die Bezirksstelle Rotes Kreuz St. Peter/Au!
- KONTAKTPERSON:** Ingrid Kaubeck 07477 44 911





Aus der Umgebung, . . . Volkshochschule Waidhofen/Ybbs

Anmeldung unter:

07442 511-201 (Fr. Schoderböck) oder online unter <http://waidhofenybbs.vhs-noe.at/>

WAS: AQUAGYMNASTIK IM GESUNDHEITSBEREICH
WANN: ab 01.10.2015 10 Abende jeweils 17:40 – 18:30 Uhr
WO: Therapiezentrum Buchenberg, Hötzendorfstraße 1
WIE: Gelenkschonendes, ganzheitliches Bewegungstraining unter professioneller Anleitung, maximal 17 Personen.
Kursbeitrag: € 64,00
REFERENTIN: Ursula Schubert

WAS: AQUAFITNESS I
WANN: ab 01.10.2015 15 Abende jeweils 18:40 – 19:30 Uhr
WO: Therapiezentrum Buchenberg, Hötzendorfstraße 1
WIE: Konditionsaufbau, Kräftigung, maximal 17 Personen.
Kursbeitrag: € 96,00
REFERENTIN: Andrea Walzek

WAS: SELBSTVERTEIDIGUNG UND GEWALTPRÄVENTION
WANN: Ab Dienstag, 13.10.2015 5 Abende jeweils 19:00 – 20:40 Uhr
WO: Landeskindergarten II, Pocksteinerstraße 33
WIE: Trainiert wird ein Selbstverteidigungssystem, das speziell für Frauen und Mädchen entwickelt wurde. Es ist leicht erlernbar, aber trotzdem äußerst wirkungsvoll. Besonderer Wert wird dabei auf Techniken gelegt, die es ermöglichen, auch einen körperlich überlegenen Angreifer erfolgreich abzuwehren.
KONTAKTPERSON: Dipl. Trainer Karl-Heinz Doppler