



Nr. 11/2018 - 24. August 2018

## 4. Biberbacher Gesundheitsläufer

### Inhalt

#### Wir stellen vor...

Seite 2 - 5

Manfred Fink  
Barbara Kronberger  
Ulrich Krondorfer  
Anneliese Varga

#### Gesunde Gemeinde

Seite 6 - 10

#### Was tut sich in der Volksschule

Seite 11 - 14

#### Zum Nachdenken Seite 15

#### In der Umgebung

Seite 16

Sehr geehrte Biberbacherinnen und Biberbacher!



Der Sommer neigt sich dem Ende zu, die Urlaubszeit ist für die meisten vorüber und der Alltag kehrt wieder in die meisten Familien ein. Wie immer zu dieser Zeit dürfen wir Ihnen den Biberbacher Gesundheitsläufer präsentieren.

Heuer stellen wir Ihnen neben bekannten Angeboten rund um das Thema Gesundheit, Sport und Freizeit als Neuerung einige Biberbacher Gewerbetreibende vor, die im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden ein interessantes Angebot bieten.

Besonders hinweisen möchte ich Sie auf den kostenlosen Infoabend »Vorsorge Aktiv - Gesundheit für mich« am 12. September 2018 im GH Kappl. Dabei handelt es sich um ein betreutes Gesundheitsprogramm im Bereich Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit.



Abschließend wünsche ich noch allen viel Spaß bei unseren Angeboten und vor allem viel Gesundheit!

Martin Strohmayer  
Obmann des Ausschusses  
für Gesundheit und Soziales

*Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.*

Arthur Schopenhauer



# Manfred Fink



Heilmasseur  
Humanenergetiker

Au 335 | 3332 Biberbach | Tel.: +43 7448 45 17 | E-Mail: m.fink1@gmx.at

## Massage

Ich biete klassische Rücken- und Ganzkörpermassagen, Fußreflexzonenmassagen und Reikibehandlungen zu fairen Preisen an.



## Kinesiologie

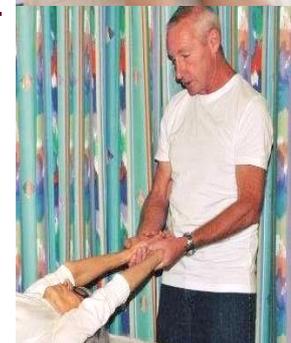
Mit kinesiologischen Tests kann man Lebensmittelunverträglichkeiten ganz ohne Nadelstich überprüfen.



## Energetische Schlafplatzoptimierung

Ich teste ihr Schlafzimmer auf schädliche Einflüsse bezüglich Wasseradern und Strahlenkreuzungen (Hartmann und Curry) mithilfe von kinesiologischem Armlängentest und Wünschelruten. Bei mir ist es nicht notwendig, die Möbel umzustellen, da ich die Störungen energetisch unterdrücken kann.

Erstbeurteilung vom Schlafplatz auch aus der Ferne möglich.



Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Manfred



# WIR STELLEN VOR...



Die | VitalWerkstatt

## BARBARA KRONBERGER - DIPL. ENERGETIKERIN

0660/299 78 76

kronberger.babsi@yahoo.de  
Adersdorf 119, 3332 Biberbach



### Holistic Pulsing

Holistic Pulsing ist eine körperorientierte, ganzheitliche Entspannungsmethode. Während einer Sitzung wird der Körper in wiegender/pulsierender Bewegung gehalten, die zu tiefer Entspannung führt.

Wir erreichen mit dieser Anwendung verschiedene Körperebenen: Muskeln, Gelenke, Organe (mit dem dazugehörigen energetischen Aspekt) und die Chakrenebene (feinstofflicher Körper).

Der Körper wird ausbalanciert und festsitzende Blockaden dürfen sich dabei sanft lösen.

### Basale Raindrop Stimulation

Diese Wohlfühlanwendung stimuliert Körper und Seele, unterstützt die Regulation und Beweglichkeit, gleicht den Energiehaushalt aus und fördert die körperliche und emotionale Gesundheit. Hier kommen verschiedene Kräuteröle zum Einsatz.



### Galvanischer Feinstrom



Die Biostimulation mit Feinstrom führt sanft und nebenwirkungsfrei zu Schmerzlinderung oder Schmerzfreiheit. Da der Feinstrom die Selbstheilungskräfte anregt, schafft er grundsätzlich gute Voraussetzungen für Regenerierung und Heilung, ein nahezu uneingeschränktes Anwendungsspektrum ist vorhanden.

Der Feinstrom wurde vor über 200 Jahren als Heilstrom entdeckt. Er wirkt entzündungshemmend, desinfizierend, antiseptisch (entgiftend) und er aktiviert die Selbstheilung und optimiert den Stoffwechsel.

### Hanf - Cannabis

Hanf ist eine wertvolle Heilpflanze mit enormer Wirkungsweise. Mit dem wertvollen Inhaltsstoff „CBD“ können wir direkt unser EndoCannabinoides System, das größte selbstregulierende System das wir im Körper haben, ansprechen.

Dieses ECS ist zuständig für:

Zellschutz, Immunsystem, Frühentwicklung bei Kindern, Kommunikation Gehirn – Körper, Nervensystem, Schmerzregulation, Hormonproduktion, Stoffwechsel, Fettverbrennung, Schlaf- und Zellregeneration, Alterungsprozess, Regeneration nach Sport....

Ein Mangel im ECS kann das Gleichgewicht des Organismus stören - vermehrte CBD Zufuhr - stellt die natürliche Ordnung wieder her!



### Ätherische Öle



Die meisten von uns haben die Kraft ätherischer Öle bereits erlebt, ohne sich dessen bewusst zu sein. Vom belebenden Aroma einer Zitronenschale bis zum beruhigenden Duft des Lavendels – ätherische Öle sind praktisch überall um uns herum. Sie können unsere gesunde Lebensweise effektiv unterstützen. Durch die Wirkung und Kraft der Öle stärken und erhalten wir unser allgemeines Wohlbefinden.

### Termine

**24.09.2018** Vortrag Hanf "Volksmedizin des 21. Jahrhunderts?!"

Gasthaus Rittmannsberger, Beginn 18:45

**19.10.2018** Workshop "Natürlich färben mit Pflanzen" mit Kräuterpädagogin Gabriele Öllinger in der Vitalwerkstatt/Adersdorf

14 - 18 Uhr Kosten 40 Euro inkl. MATERIAL

ANMELDUNGEN UNBEDINGT ERFORDERLICH!  
ANMELDUNGEN UNTER 0660/299 78 76



Mein Name ist Ulrich Kirchdorfer und ich wohne in Biberbach in Obersand. Ich bin glücklich verheiratet und habe 3 Kinder. Hauptberuflich bin ich leidenschaftlicher Volksschullehrer und liebe meine Arbeit.

Aufgrund meiner eigenen Lebensgeschichte bin ich schon immer an Ernährung und Spiritualität interessiert. Für mich gehört zur vollkommenen Gesundheit einfach dazu, dass Körper, Geist und Seele im Einklang sind. Ist eine Säule davon im Ungleichgewicht, so zeigt sich dies meiner Meinung und Erfahrung nach in den verschiedensten Facetten. Vor allem in der heutigen Zeit ist das leider nicht immer einfach.

Dieses interessante Wissen will ich gerne an andere weitergeben, in der Hoffnung, Menschen mit meiner Erfahrung inspirieren und helfen zu können. So biete ich neben privaten Terminen auch jeden Monat einen kostenlosen Vitalabend im Gasthaus Kappl an, bei dem vor allem die Gesundheit im Vordergrund steht. Spezialisiert habe ich mich dabei besonders auf die Körper- bzw. Darmreinigung, da der Darm einfach das Zentrum unseres Wohlbefindens ist.

Ich habe die Ausbildung zum Dipl. Kindergesundheitstrainer und Humanenergetiker gemacht. Jetzt vertiefe ich meine Einblicke in die Ernährung und bin gerade mittendrin in der Ausbildung zum Dipl. Ernährungstrainer.

## Ulrich Kirchdorfer, Bed

Sand 133  
3332 Biberbach  
☎ 0680 204 14 64

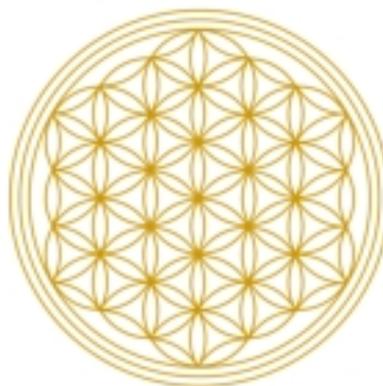
✉ [ulrich@kirchdorfer-einklang.at](mailto:ulrich@kirchdorfer-einklang.at)

🌐 [www.kirchdorfer-einklang.at](http://www.kirchdorfer-einklang.at)

### Nächster Vortrag:

13. September 2018  
Fit in den Herbst, 18:30 Uhr im GH Kappl





## Anneliese Varga

Dipl. Shiatsu-Praktikerin  
Kundalini Yoga Lehrerin

Im Ort 274  
3353 Biberbach

+43 (0) 0650-78 22 743  
varga.anneliese@gmail.com  
www.shiatsu-yoga-anneliese.at

*„Die Liebe nimmt im selben Maße zu, wie das Urteilen abnimmt.“*

Dieser Satz ist sehr einfach geschrieben, doch ich ertappe mich selbst auch immer dabei zu Urteilen. Verschiedenste Lebenssituation brachten mich auf den Weg zur Selbsterfahrung, Ich begann damals mit Polarity, Heilmasseur .... meine wirkliche Leidenschaft fand ich im „Shiatsu“ und Kundalini-Yoga. Natürlich fließen darin auch alle meine Erfahrungen und die größte Lehre, das Leben selbst, mit ein.

### Shiatsu:

Die Energie kreist im Körper längs eines Netzes von Kanälen (Meridianen). Tsubos sind Stellen auf diesen Meridianen, wo sich die Energie sammelt. Durch sie kann ein Austausch zwischen Körper und Umwelt bewirkt werden. Meridiane und Tsubos stehen wiederum in einer engen Beziehung zu den Körperorganen und Lebenssystemen.

Shiatsu ist eine Ganzkörpertechnik, die auf einer Matte auf dem Boden praktiziert wird. Die Behandlung erfolgt durch Druckausübung über Verlagerung des Körpergewichts in bequemer Kleidung.

### Kundalini-Yoga:

Wie alle Yoga-Arten versteht sich auch Kundalini Yoga als Yoga des Bewusstseins. Es ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die es ermöglicht, das volle menschliche Potential kennenzulernen und zu leben. Im Verständnis des Yoga sind Körper, Geist und Seele verschiedene Ebenen des Seins, die untereinander in engem Zusammenhang stehen und sich gegenseitig beeinflussen. Die Energiepunkte und-bahnen regulieren nicht nur körperliche Funktionen, sondern gleichzeitig auch bestimmte Bewußtseinszustände. Yoga und Meditation wirken deshalb nicht nur auf den Körper, sondern auf alle Bereiche des Seins.



Wanderverein Biberbach  
Mitglied des Österreichischen Volkssportverbandes



# Wandern in Biberbach



## 42. IVV-FIT-WANDERTAG 36. 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

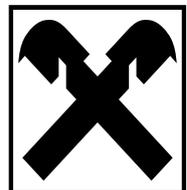
0664/738 680 57

# 13. und 14. Okt. 2018

Grafik & Druck | halbarthschlagler | www.kreativabteilung.at  
Bild: © VRD - Fotolia.com | Wanderverein Biberbach ZVR 258179864

[www.rbma.at](http://www.rbma.at)

**Raiffeisenbank  
im Mostviertel Aschbach**





## GESUNDE GEMEINDE

- WAS:** **STECKERLRUNDE – WALKING NACHMITTAG**
- WANN:** jeden Dienstag und Donnerstag im Sommer 17:00 Uhr  
ab Oktober 14:00 Uhr
- WO:** dienstags: Vereinshaus Wanderverein  
donnerstags: GH Rittmannsberger
- 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 73 86 80 57

- WAS:** **BADEFAHRT DER SENIOREN**
- WANN:** jeden Montag nach dem Seniorennachmittag,  
8:00 Uhr
- WO:** Treffpunkt Bauhof
- WIE:** Die Biberbacher Senioren fahren gemeinsam in  
eine Therme. Ziel ist entweder die Therme Bad Hall oder das Solebad Götting.
- KONTAKTPERSON:** Maria Schörkhuber, 0664 75 04 15 20



- WAS:** **KEGELN MIT DEN SENIOREN**
- WANN:** jeden 3. Montag im Monat 14:00 Uhr
- WO:** Treffpunkt Bauhof
- WIE:** Wir fahren gemeinsam zum Kegeln ins GH Lettner nach Aschbach.
- KONTAKTPERSON:** Maria Schörkhuber, 0664 75 04 15 20



## GESUNDE GEMEINDE

WAS: **NACHWUCHS TRAINING - USC LISEC BIBERBACH**

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 LISEC BIBERBACH!

Hast du Interesse und bist mindestens 6 Jahre alt?

Dann melde dich beim Jugend- u. Sektionsleiter:

KONTAKTPERSON: Hubert Ritt, 0676 533 13 27



WAS: **„SENIOREN“ FUBBALL - USC LISEC BIBERBACH**

WANN: 1x in der Woche

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

WAS: **LAUFTREFFEN – WIR BRINGEN BEWEGUNG REIN!**

WANN: jeden Mittwoch ab Oktober 18:30 Uhr

WO: Fußballstadion

WIE: Zielgruppe: Jung und Alt, Trainiert und vor allem Anfänger sind herzlich willkommen

WC und Duscmöglichkeit im Fußballstadion

Organisation: Sportreferat der Gemeinde Biberbach

Aufgrund einer Mindestteilnehmerzahl wird um Anmeldung gebeten!

KONTAKTPERSON: Günter Pruckner, 0660 888 78 88





# »Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich

**Machen Sie den ersten Schritt in ein gesünderes, aktiveres Leben!**

Will man etwas verändern, ist das oft leichter gesagt als getan! Das Programm »Vorsorge Aktiv« unterstützt Sie dabei, Ihren Lebensstil langfristig gesünder zu gestalten

**Betreuung:** bis zu 9 Monate

**Gruppe:** bestehend aus 8-15 Personen

**Inhalte:** **BEWEGUNG**, **ERNÄHRUNG**  
und **MENTALE GESUNDHEIT** -  
je 24 Stunden pro Bereich

**Zielgruppe:** Niederösterreicherinnen  
und Niederösterreicher ab  
18 Jahre mit Übergewicht  
und erhöhtem Risiko für  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen  
(z.B.: Bluthochdruck)

**24 Einheiten pro Bereich -  
72 Stunden für MICH**

**Teilnahmekosten:**

€ 99,- pro Teilnehmerin bzw. pro Teilnehmer  
für den gesamten Kurs + € 100,- Kautions

Die Kautions wird rückerstattet, wenn pro  
Bereich mindestens 60% Anwesenheit er-  
reicht wurden. Wenn Sie aus einer »Gesunden  
Gemeinde« der Initiative »Tut gut!« kommen,  
erhalten Sie zusätzlich eine Vergünstigung  
von € 15,-!

**Informieren Sie sich bei:**

Gerhard Rötzer  
0676 8587 2345 33  
Gerhard.Roetzer@noetutgut.at

Wir legen Ihnen  
»Vorsorge Aktiv«  
ans Herz!

kostenloser Infoabend  
Mittwoch, 12. Sept. 2018 19.30 Uhr  
GH - Kappl Biberbach



WAS: **FUNKTIONELLE GYMNASTIK ZUM SCHUTZ DER WIRBELSÄULE**

WANN: ab 15.10.2018, 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: € 35,00  
Erwachsene: € 45,00

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](mailto: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 10. September um 19:00 Uhr.  
Wir freuen uns auf euch!  
Der Vorstand der UTTC Biberbach.

KONTAKTPERSON: Manfred Wagner, 0699 818 59 394



# DAS IST LOS IN DER VOLKSSCHULE ...

## AM DIENSTAG

- WAS:** **SENIORENTURNEN**
- WANN:** ab Mitte September 2018 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:** Maria Schörkhuber, 0664 75 04 15 20

- WAS:** **ZUMBA**
- WANN:** Start im Frühling, wöchentlich 10 Abende 19:00 – 20:00 Uhr
- WO:** Turnsaal oder Multifunktionsraum
- 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.

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

- KONTAKTPERSON:** Auguste Stöger, 0664 39 49 735  
oder 0664 91 727 65  
oder [office.auguste.stoeger@gmail.com](mailto:office.auguste.stoeger@gmail.com)





- WER:** FRAUENSPORTRUNDE
- WANN:** jeden Mittwoch ab 12.09.2018 – Juni 2019
- 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



- WAS:** FIT DURCH DEN WINTER
- WANN:** ab 31.10.2018 bis Mitte März 2019      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



# DAS IST LOS IN DER VOLKSSCHULE ...

# AM DONNERSTAG

- WAS:** **SHINERGY – ERWACHSENE**
- WANN:** Donnerstags ab 06.09.2018: 19:00 – 20:20 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!
- Einstieg jederzeit möglich  
Probetraining ist kostenlos



**WAS:** **SHINERGY – KINDER UND JUGENDLICHE**

- WANN:** Donnerstags ab 06.09.2018:
- |                                       |                   |
|---------------------------------------|-------------------|
| 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 |

**WO:** Turnsaal

- WIE:** 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



WAS: **BIBY DANCE CLUB**

WANN: ab FR 07.09.18 20:00 – 22:00 Uhr

WO: Turnsaal

WIE: Wir möchten auch heuer die Gelegenheit des Gesundheitsläufers nützen, um auf unseren Verein aufmerksam machen und zu animieren, etwas Gutes und Gesundes für den eigenen Körper zu tun. Tanzen hat positive Auswirkungen auf:

- Hormone
- Innere Organe
- Immunsystem
- Bewegungsapparat
- Gehirn
- Seele und Gefühle

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.

KONTAKTPERSON: Margit u. Werner Wagner, 07476 81 81  
oder [wagner528@speed.at](mailto:wagner528@speed.at)





## ZUM NACHDENKEN...

Nach OECD-Daten sind 47,7 Prozent der österreichischen Erwachsenenbevölkerung übergewichtig (12,4 % davon sind adipös). Männer sind häufiger betroffen als Frauen.

Der höchste Anteil der NÖ adipöser Kinder lebt im Mostviertel.

7% aller 14-Jährigen, 17% aller 16-Jährigen und 29% aller 18-Jährigen von NÖ rauchen regelmäßig. Davon wird am meisten im Wein- und Waldviertel geraucht.

Rund 16 Prozent der österreichischen Bevölkerung (21 % der Männer, 10 % der Frauen) konsumieren Alkohol in gesundheitsgefährdendem Ausmaß oder sind an Alkoholismus erkrankt.

In NÖ trinken 20% der 17- und 18-Jährigen Burschen mehrmals pro Woche Alkohol; Mädchen nur in Einzelfällen.

In den ländlichen Gemeinden wird höchstsignifikant mehr Alkohol getrunken als in der Stadt.

Ab dem 13. Lebensjahr geben rund 80% aller in NÖ befragten SchülerInnen an, Kaffee, Energy-Drinks, Cola etc. zu trinken.

Die Ernährung der Österreicherinnen und Österreicher weist einen zu hohen Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz auf.

In NÖ essen 47% der Burschen und 35% der Mädchen nur 1 Portion Obst/Gemüse pro Tag oder weniger.

49 Prozent der Männer und Frauen mit einem Alter über 15 Jahren gaben an, zumindest einmal pro Woche einer körperlichen Betätigung nachzugehen.

Burschen machen mehr Bewegung als Mädchen, angegeben sowohl als Anzahl der Tage pro Woche, als auch als Anzahl der Stunden pro Woche.

96% der NÖ SchülerInnen geben an, täglich fernzusehen. 76% spielen täglich Computerspiele und 78% nutzen den Computer täglich anderweitig.



Quelle:

Das österreichische Gesundheitssystem: Zahlen - Daten - Fakten (Auflage 2013)  
Endbericht: Gesundheits- und Fitnessstudie NÖ SchülerInnen (Auflage 2011)



## IN DER UMGEBUNG ...

### St. Peter / Au

WAS: **JUGEND ROT KREUZ ST. PETER/AU**

WANN: ab 07.09.2018 16:00 – 18:00 Uhr 14-tägig

WO: Bezirksstelle Rotes Kreuz St. Peter/Au

WIE: **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

### Bildungszentrum St. Benedikt Seitenstetten

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



### Volkshochschulen Haag und Waidhofen/Ybbs

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

**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