



Nr. 11/2019 - 4. September 2019



5. Biberbacher Gesundheitsläufer



Sehr geehrte Biberbacherinnen und Biberbacher!

Bereits zum 5. Mal präsentieren wir Ihnen, wie immer zu dieser Zeit den **Biberbacher Gesundheitsläufer**.

Heuer dürfen wir wieder viele interessante Kurse und Veranstaltungen rund um die körperliche und seelische Gesundheit vorstellen.

Am 19. September startet die **Wirbelsäulengymnastik** mit der Physiotherapeutin Mathilde Pöll. Am 3. Oktober findet eine öffentliche **Arbeitskreissitzung der Gesunden Gemeinde Biberbach** statt, zu der ich alle interessierten Biberbacherinnen und Biberbacher, die in diesem Arbeitskreis mitarbeiten möchten, recht herzlich einlade!

Besonders hinweisen darf ich Sie auf den kostenlosen Infoabend »**Vorsorge Aktiv**« - **Gesundheit für mich** am 14. Oktober 2019. Dieses Programm wird heuer zum zweiten Mal angeboten, nachdem die erste Kursreihe Ende Juni erfolgreich beendet wurde. Es handelt sich hierbei um ein betreutes Gesundheitsprogramm im Bereich **Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit**.

Erstmalig veranstalten wir im November gemeinsam mit dem Roten Kreuz St. Peter einen **Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs**, welcher sich an Eltern von Kleinkindern und Personen, die in der Kinderbetreuung tätig sind, richtet!

Weiters darf ich noch auf den Vortrag „**Nahrungsmittelunverträglichkeiten im Alltag**“ mit Diätologin Mag. Anita Tatzreiter im Februar 2020 und ganz besonders auf das **Nichtraucherseminar** mit Beginn der Fastenzeit im März 2020 hinweisen. Dieses Seminar wird in Zusammenarbeit mit der NÖ Gebietskrankenkasse organisiert und soll vielen Rauchern den Ausstieg aus der Sucht erleichtern.

Ich bedanke mich bei allen Personen, die mich in meiner Arbeit als Ausschussobmann unterstützen! Abschließend wünsche ich noch allen Interessierten viel Spaß und Freude bei unseren Angeboten und vor allem – bleiben Sie gesund!

Martin Strohmayer
Obmann des Ausschusses für Gesundheit und Soziales

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

Arthur Schopenhauer



Inhalt

Einladung Arbeitskreissitzung	Seite 2	Gesunde Gemeinde	Seiten 8-9
Aktivitäten Gesunde Gemeinde	Seite 3	Was tut sich in der Volksschule	Seite 10-14
Vorsorge aktiv	Seite 4-5	Info Defi am Gemeindeamt	Seite 15
Ankündigungen	Seite 6-7	In der Umgebung	Seite 16

Arbeitskreis



Herzliche Einladung zur öffentlichen
Arbeitskreissitzung der
„Gesunden Gemeinde Biberbach“
am Donnerstag, den 3. Oktober 2019
um 18:30 Uhr im Sitzungssaal des Gemeindeamts

Tagesordnung:

1. Aktuelles von der Initiative „Tut gut“ (Mag. Sabine Kromoser)
2. Aktuelles aus der Gesunden Gemeinde Biberbach
3. Projekte 2020
4. Wünsche, Anregungen und Allfälliges

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Ausschuss für Gesundheit und Soziales
GfGR Martin Strohmayer



AKTIVITÄTEN GESUNDE GEMEINDE

Wirbelsäulen-Gymnastik

mit Physiotherapeutin Mathilde Pöll

Auf Wunsch der Vorsorge Aktiv-Gruppe 2018 findet **ab 19. September 2019** ein Wirbelsäulen-Gymnastik-Kurs mit 10 Einheiten á 2 Stunden im Multifunktionsraum der Volksschule statt.

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen



Rasche Anmeldung am Gemeindeamt (Tel. 07476 8250, E-Mail gemeinde@biberbach.gv.at) erforderlich, da nur mehr Restplätze vorhanden sind.

Vorankündigung Erste-Hilfe-Kurs Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs (8h)

Die Gesunde Gemeinde Biberbach bietet in Zusammenarbeit mit dem Roten Kreuz St. Peter/Au einen Erste-Hilfe-Kurs, speziell für die Hilfeleistung nach Unfällen oder bei Eintritt plötzlicher Erkrankungen im Säuglings- und Kindesalter, an.



Kursort: Kindergarten Biberbach
zwei Abende á 4 Stunden

Termin: voraussichtlich November 2019

Kosten: ca. 35 € / Person
abhängig von tatsächlicher Förderung

Anmeldung am Gemeindeamt Biberbach
Tel. 07476 8250, E-Mail gemeinde@biberbach.gv.at



Aus Liebe zum Menschen.

Der Kurs wird von der Gesunden Gemeinde und der Initiative Tut Gut gefördert.

Vorankündigung Ambulante Raucherentwöhnung

Neben dem Serviceangebot des „Rauchfrei Telefons“ bietet die NÖGKK das ambulante Gruppenentwöhnungsprogramm **„Rauchfrei in 5 Wochen“** an.

Bei den Kursen werden Sie von einer Tabakentwöhnungsexpertin (Klinische und Gesundheitspsychologin) dabei unterstützt, Ihr Ziel „Rauchfreiheit“ zu erreichen.

Teilnahmebedingungen

- Versichert bei der NÖGKK, BVA, SVA oder SVB
- Ab 18 Jahren

Termin: voraussichtlich März 2020

*Anmeldung jederzeit am Gemeindeamt möglich!
nähere Infos in den kommenden Ausgaben des Gemeindelaufers*





RÜCKBLICK VORSORGE AKTIV 2018/19

Im Vorjahr feierte das Programm „Vorsorge aktiv“ der Initiative „Tut Gut“ in der Gemeinde Biberbach Premiere. In dem Programm werden die Teilnehmer von einem fachlichen Team in den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit begleitet. Ziel ist es, den persönlichen Lebensstil zu bessern und somit aktiv für ein beschwerdefreies Leben vorzusorgen.

Eine Gruppe von 13 Biberbacherinnen und Biberbachern traf sich ab Oktober 2018 meist wöchentlich und absolvierte in jedem Bereich rund 24 Stunden.



Die Aktivitäten waren dabei sehr vielfältig: neben Einheiten mit sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, wurden auch Kocheinheiten in Bezug auf eine gesunde Ernährung sowie Entspannungsübungen und Workshops für die mentale Gesundheit angeboten. Dabei ging das Betreuererteam auf die individuellen Wünsche und Anregungen der Teilnehmergruppe ein und auch der Spaß und die Geselligkeit kamen dabei nicht zu kurz.



„Den größten Nutzen habe ich aus den Praxis-einheiten gezogen, beim Sport und auch bei der Ernährungsberatung: die Tipps für einen bewussten und nachhaltigen Einkauf bleiben in Erinnerung, das gemeinsame Kochen hat viel Spaß gemacht. Für mich nehme ich mit, dass ich meinen Fleischkonsum deutlich einschränken werde.“,
so eine begeisterte Teilnehmerin.

Im Herbst 2019 wird „Vorsorge aktiv“ in Biberbach in die nächste Runde gehen!

Eine unverbindliche **Infoveranstaltung** dazu findet
am **14. Oktober 2019 am Gemeindeamt Biberbach** statt.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!



ANKÜNDIGUNG



»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 erreicht 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
Montag, 14. Okt. 2019, 20 Uhr
Gemeindeamt Biberbach**



ANKÜNDIGUNG

Herzliche Einladung zum Vortrag



Nahrungsmittelunverträglichkeiten im Alltag erfolgreich meistern

Als Diätologin ist Frau Mag. Anita Tatzreiter Expertin auf diesem Gebiet und kann mit einfachen, alltagstauglichen Tipps dazu beitragen Wohlbefinden und Lebensqualität zu steigern.

Inhalte:

- Unterschied zwischen Allergien und Unverträglichkeiten
- Ursachen von Laktose,- Fruktose- und Histaminintoleranz
- Hilfreiche Praxistipps rund um das Kochen und Essen bei Unverträglichkeiten

Ziel:

Es wird eine fachliche Aufklärung im Bereich der Nahrungsmittelunverträglichkeiten geschaffen.

Denn jeder Dritte kann betroffen sein.

Termin:

18. Februar 2020, 19:00 Uhr, Multifunktionsraum der Volksschule

Für Betroffene, Angehörige, Interessierte

- 50 Minuten Vortragsdauer mit anschließender Diskussions- und Fragerunde



Wir freuen uns auf rege Teilnahme!



ANKÜNDIGUNG



Wanderverein Biberbach
Mitglied des Österreichischen Volkssportverbandes



Wandern in Biberbach



43. IVV-FIT-WANDERTAG 37. Mostviertler Marathon

Start und Ziel: Zeughaus der FF Biberbach

Startzeit: Samstag von 6.30 - 14.00 Uhr

Sonntag bis 12.00 Uhr,

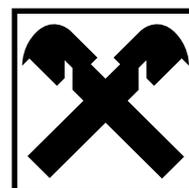
Marathon 6.30 - 9.00 Uhr

Anmeldung: Franz Mayrhofer

0664/738 680 57

12. und 13. Okt. 2019

**Raiffeisenbank
Region Amstetten**





GESUNDE GEMEINDE

- WAS:** **STECKERLRUNDE – WALKING NACHMITTAG**
- WANN:** jeden Dienstag im Sommer 17:00 Uhr
ab Oktober 14:00 Uhr
- WO:** dienstags: Vereinshaus Wanderverein
- 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 13:30 Uhr
- WO:** Treffpunkt Bauhof
- WIE:** Wir fahren gemeinsam zum Kegeln ins GH Lettner nach Aschbach.
- KONTAKTPERSON:** Johann Schweighuber, 0680 12 81 283



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- und Sektionsleiter.
Einstieg ist jederzeit möglich

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 ist jederzeit möglich

KONTAKTPERSON: Alois Soxberger, 0664 370 33 28





DAS IST LOS IN DER VOLKSSCHULE ... AM MONTAG

- WAS:** **FUNKTIONELLE GYMNASTIK ZUM SCHUTZ DER WIRBELSÄULE**
- WANN:** ab 14.10.2019, 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



- 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 9. 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 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:** Maria Schörkhuber, 0664 75 04 15 20

- WAS:** ZUMBA
- WANN:** ab 08.10.2019, 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





DAS IST LOS IN DER VOLKSSCHULE ... AM MITTWOCH

WAS: **FIT DURCH DEN WINTER**

WANN: ab 30.10.2019 bis Mitte März 2020 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



WER: **FRAUENSPOTRUNDE**

WANN: jeden Mittwoch ab 04.09.2019 – Juni 2020 20:00 - 21:00 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 DONNERSTAG

WAS: **SHINERGY – KINDER UND JUGENDLICHE**

WANN: Donnerstags ab 05.09.2019:

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 Instrukturen 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: **SHINERGY – ERWACHSENE**

WANN: Donnerstags ab 05.09.2019: 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: **BIBY DANCE CLUB**

WANN: ab FR 20.09.2019 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.

- 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.

Wir laden herzlich zu Schnupperstunden ein.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!

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





GESUNDE GEMEINDE

Erinnerung – Defibrillator am Gemeindeamt

Seit der Generalsanierung 2016 ist im Foyer des Gemeindeamtes Biberbach ein Defibrillator angebracht. Dieser ist jederzeit, auch außerhalb der Öffnungszeiten, zugänglich und kann im Falle des Falles vom Gemeindeamt geholt werden und so die lebensrettenden Sofortmaßnahmen unterstützen!

Der Zutritt ins Foyer ist über den Türöffner, rechts der Schiebetür, möglich. Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Schritte für den Einsatz eines Defibrillators zusammengefasst!



Eine gemeinsame Einschaltung von Gesunde Gemeinde Biberbach und Rotem Kreuz.



Weil jede Minute zählt!

Egal ob lebensrettende Sofortmaßnahmen bei einem Herz-Kreislaufversagen oder bei einem Autounfall – wichtig ist zu wissen, was zu tun ist. Und es kann jeden treffen. Ersthelfer können in solchen Fällen mit einfachen Handgriffen zum Lebensretter werden – und erste Hilfe kann jeder lernen.



roerkerk.at/toelinfo



Der „Defi“

1. Schalten Sie den Defibrillator ein und folgen Sie den Anweisungen! Während Sie den „Defi“ vorbereiten, soll der andere Helfer Herzdruckmassage und Beatmung fortsetzen.
2. Nehmen Sie die Elektroden aus der Verpackung - Piktogramme zeigen Ihnen, wohin die Elektroden geklebt werden sollen.
3. Kleben Sie die Elektroden fest auf den trockenen Brustkorb.
4. Unterbrechen Sie die Herzdruckmassage nur nach Aufforderung durch das Gerät (z.B. zum Auslösen des Schocks).

Defi-Standorte
unter:
definetzwerk.at



Aus Liebe zum Menschen.


ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
NIEDERÖSTERREICH



IN DER UMGEBUNG ...

St. Peter / Au

- WAS: **JUGEND ROT KREUZ ST. PETER/AU**
- WANN: ab FR, 20.09.2019 16:00 – 18:00 Uhr 14-tägig
- WO: Bezirksstelle Rotes Kreuz St. Peter/Au, Burgholz 1
- 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

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, www.biberbach.gv.at
Druck: Gemeindeamt Biberbach, in eigener Vervielfältigung
Verlagspostamt: 3356 Biberbach