



## 7. Biberbacher Gesundheitsläufer



### Langer Tag des Sports - UTTC

24.09.2021

### Vortrag

### "Grenzen setzen"

06.10.2021

### Lesung

15.10.2021

### Vorankündigungen Frühjahr 2022

### Workshop

### "Akutsituationen"

### Erste Hilfe Kurs

Liebe Biberbacherinnen und Biberbacher!

Wir dürfen Ihnen bereits die 7. Ausgabe des Biberbacher Gesundheitsläufers präsentieren. Wie schon in den vergangenen Jahren finden Sie auch heuer wieder zahlreiche bekannte Angebote und neue Aktivitäten rund um das Thema Lebensqualität und Gesundheit. Danke an alle, die uns bei unserem Gesundheitsläufer unterstützen und Vorträge/Kurse abhalten!

Gerade in herausfordernden Zeiten wie wir sie jetzt durchleben, ist es besonders wichtig, dass wir auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden achten. Leider macht uns das Coronavirus nach wie vor so manchen Strich durch die Rechnung. Das gesellschaftliche und öffentliche Leben kann mit einigen Einschränkungen ablaufen, es ist aber trotzdem nicht mehr so, wie davor. Einige Menschen fühlen sich bei größeren Menschenansammlungen nicht mehr wohl, man bleibt lieber daheim und lässt es sich da gut gehen. So manche Meinungsunterschiede werden gerade intensiver ausgetragen, dabei ist es gerade jetzt umso wichtiger wieder mehr zusammen zu halten und wieder rauszugehen, um andere Menschen zu treffen.

Es wäre schön, wenn Sie unsere Angebote nutzen und vielleicht ist auch das ein oder andere Angebot für Sie dabei, um sich körperlich zu betätigen!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei, aber vor allem wünsche ich Ihnen viel Gesundheit!

Martin Strohmayer

Vorsitzender des Ausschusses für Lebensqualität und Gesundheit

*Wer sich nicht bewegt,  
spürt seine Fesseln nicht.*

*Rosa Luxemburg, 1871 - 1919*



# Inhalt

## Aktivitäten der Gesunden Gemeinde

Seite 2-3

## Gesunde Gemeinde

Seite 4-5

## Was tut sich in der Volksschule

Seite 6 - 11

## Aus der Umgebung

Seite 12

## Aktivitäten der Gesunden Gemeinde

### Autoren-Lesung

#### Lesung aus dem Buch "Hauptsache geliebt"

von Psychologin Mag. Michaela Handsteiner-Prieler am

Freitag, 15. Oktober 2021 um 19:00 Uhr

im Multifunktionsraum der Volksschule

**(aufgrund des Lockdowns 2020 auf heuer verschoben)**

*"Schwanger zu ihrem dritten Kind erfährt die Autorin in der*

*Schwangerschaftsmittle, dass ihr ungeborenes Kind schwer krank sein wird. Als Mutter beschreibt sie in diesem Buch ihren Weg, den sie durch all die Extremsituationen gefunden hat, und möchte Eltern in ähnlichen Lebenslagen Unterstützung bieten mit ihren lebensbejahenden, kreativen und spirituellen Impulsen."*



### Verhalten in Akutsituationen als Ersthelfer Erkennen - Reagieren - Helfen

Im Frühjahr 2022 bietet die Gesunde Gemeinde einen Workshop/ interaktiven Vortrag mit Dr. Reinhard Bauer und Silke Bauer-Blamauer gemeinsam mit dem

Roten Kreuz St. Peter/Au zum Thema Akutsituationen an.

"Was ist zu tun bei Schlaganfall oder Herzinfarkt?"

"Welche Erste Hilfe Maßnahmen kann ich selber setzen?"

### Erste Hilfe Kurs 2022

Die Gesunde Gemeinde Biberbach lädt herzlich zur Teilnahme am Erste Hilfe Kurs mit dem Roten Kreuz ein.

Der Kurs wird im Frühjahr 2022 stattfinden.



ÖSTERREICHISCHES  
ROTES KREUZ  
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Genauere Informationen zu den Veranstaltungszeitpunkten, sowie den Orten, Kosten und zur Anmeldung werden zeitgerecht bekanntgegeben.

Die Abhaltung der Veranstaltungen hängt von den Corona-Bestimmungen ab.



# Aktivitäten der Gesunden Gemeinde



## Grenzen setzen – Warum hört mein Kind nicht?



Alle ÖGK-Veranstaltungen finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch abgesagt werden.



Tomsickova Tatyana / shutterstock.com

### Eltern-Vortrag in Biberbach

Referentin: Mag. Daniela Senkl, MSc (Personal Coach)

- Warum sind Grenzen für Kinder und Jugendliche wichtig?
- Wie gelingt es, dass Grenzen eingehalten werden?
- Grenzen richtig kommunizieren
- Rituale – und wie sie unsere Gesundheit stärken
- Tipps und Hilfe für Eltern

**Begrenzte Teilnehmerzahl!**

Anmeldung erforderlich unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben) oder Tel. 05 0766-120154 bzw. per E-Mail an [amstetten@oegk.at](mailto:amstetten@oegk.at).



Weil es um meine Gesundheit geht:  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



## Langer Tag des Sports:



**Freitag, 24. September 2021**  
**Turnsaal Volksschule Biberbach**

# DOPPEL-TURNIER

Ab 18.00 Uhr Training  
Um 19.00 Uhr Start Turnier

Herzliche Einladung an alle Damen/Herren/Jugendliche jeden Alters, die Spaß am Tischtennis haben.

Schnapp dir einen Partner/oder Partnerin (alle Konstellationen erlaubt) oder komm alleine und es wird dir ein Partner für das Turnier zugelost 😊



Die Einhaltung der 3-G Regel wird kontrolliert!

Veranstalter: UTTC Union Tischtennisclub Biberbach, Obmann Manfred Wagner  
Biberbach 226, 3353 Biberbach, Tel: 0699/81859394, ZVR-Nr.: 596874871

## Meditation mit Chakrablüten Essenzen - Meditieren in kleiner Runde



Ich bin **zertifizierte Chakrablüten-Beraterin, spirituelle Wegbegleiterin und Lebensarchitektin.**

Unsere schnelllebige Zeit fordert uns. Regelmäßiges Meditieren unterstützt uns dabei, mit Stress und Alltagsherausforderungen bewusster umzugehen. Durchatmen, loslassen, Kraft tanken und „bewusster werden“ sind das Ziel!

*Termine nach Anfrage - Dauer ca. 1½ Stunden - 0660 350 2306*

**Eva Wagner** - Biberbach/Adersdorf 118 - [www.lebensarchitektin.at](http://www.lebensarchitektin.at)



## Gesunde Gemeinde

### *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:	Senioren Biberbach Johann Schweighuber, 0680 128 12 83	

### *Steckerlrunde - Walking Nachmittag*

WANN:	jeden Dienstag	im Sommer 17:00 Uhr ab Oktober 14:00 Uhr
WO:	Treffpunkt Vereinshaus Wanderverein	
WIE:	Wir suchen uns spontan eine Runde mit der Gehzeit von 1 bis 1,5 Stunden. Jeder/jede ist eingeladen mitzumachen!	
KONTAKTPERSON:	Wanderverein Franz Mayrhofer, 0664 73 86 80 57	

### *Gemütlicher Radnachmittag*

WANN:	jeden Donnerstag ab 23. September 2021	13:30 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.	
KONTAKTPERSON:	Maria Schweighuber, 0677 615 50 953	



*Das ist los in der Volksschule...*

*...am Montag*

## *Line Dance*

- WANN:** Anfänger ab 13. September 2021 14-tägig 16:30 - 18:00 Uhr  
 Fortgeschrittene ab 6. September 2021 14-tägig 16:30 - 18:00 Uhr
- WO:** Turnsaal
- WIE:** Line Dance wird zur Western-Country-Musik getanzt aber auch zu Rock'n'Roll und moderner Musik. Man braucht keinen Tanzpartner. Es wird in der Gruppe getanzt in Linien, zu verschiedenen Choreographien. Es werden beide Gehirnhälften aktiviert, es fördert Gleichgewicht und Beweglichkeit. Der Herzkreislauf wird aktiviert. Endorphine werden ausgeschüttet.  
 Kurskosten: 50 Euro/ 10 Einheiten + 1. Einheit ist eine kostenlose Schnupperstunde.  
 Bitte um Anmeldung!
- KONTAKTPERSON:** Agnes Berger, 0676 629 48 16

## *Funktionelle Gymnastik zum Schutz der Wirbelsäule*

- WANN:** ab 04. Oktober 2021, wöchentlich, 7 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, statl. geprüfte Lehrwartin, Heilmasseurin
- Kosten: Jugendliche: € 34,00  
 Erwachsene: € 43,00
- Zum Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit für eine kostenlose Schnupperstunde.
- KONTAKTPERSON:** Siedlerverein: Heidi Ramskogler  
 07476 8305, 0664 739 08 778 oder  
 heidiramskogler@a1.net





*Das ist los in der Volksschule...*

*...am Montag*

## *Hatha-Yoga*

- WANN: ab 04. Oktober 2021 18:30- 20:00  
10 Einheiten
- WO: Multifunktionsraum
- WIE: Hatha Yoga (offene Gruppe) für Anfänger und leicht Fortgeschrittene  
Kosten: € 15 / Einheit, erste Einheit ist eine Schnupperstunde  
Bitte Matte und Decke mitnehmen.
- KONTAKTPERSON: Evelyn Holzer, 0676 771 5066



## *Tischtennis-Training*

- WANN: ab 6. September 2021 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 6. September um 19:00  
Uhr. Wir freuen uns auf euch!
- KONTAKTPERSON: UTTC Biberbach  
Manfred Wagner, 0699 818 59 394





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

## *Seniorenturnen*

- WANN:** ab 21. September 2021 bis ca. 30. November 2021  
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  
Maria Schörkhuber, 0664 75 04 15 20

## *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? Dann melde dich bei uns!  
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 – 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? 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 20.10.2021 bis Mitte März 2022 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 Barbara Streitner, 0650 646 31 94





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

## Shinergy - Kinder, Jugendliche und Erwachsene

WANN:	ab 23. September 2021:
	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 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 709 64 07

## Frauensportrunde

WANN: ab 9. September 2021 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 05. September 2021 17:30 - 21:30 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@speed.at





## Aus der Umgebung...

### Jugendrotkreuz St. Peter/Au

WANN: ab Freitag 03.09.2021 16:00 - 18:00 Uhr 14-tägig

WO: Bezirksstelle Rotes Kreuz Sankt 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/>



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