



Nr. 11/2022 - 02. September 2022

## 8. Biberbacher Gesundheitsläufer



### **Rauchfrei mit der ÖGK**

20. September 2022

### **Wandertag Biberbach**

08. + 09. Oktober 2022

### **Outdoor Erste Hilfe Kurs**

15. Oktober 2022

### **Gepflegt alt werden! Infoabend zum Thema Pflege und Gesundheit**

16. November 2022

Liebe Biberbacherinnen und Biberbacher!

In unserer bereits 8. Ausgabe des Biberbacher Gesundheitsläufers dürfen wir Ihnen wieder viele bekannte Angebote und auch einige neue Veranstaltungen rund um das Thema Lebensqualität und Gesundheit vorstellen! Herzlichen Dank an alle Privatpersonen und Vereine, die mit ihren Angeboten und Kursen das aktive Leben in Biberbach bereichern. Gemeinsam mit der Österreichischen Gesundheitskasse bieten wir ab 20.09.2022 wieder den Raucherentwöhnungskurs „Rauchfrei mit der ÖGK“ an, welcher eine tatkräftige Unterstützung zur Entwöhnung von RaucherInnen bietet.

Weiters möchte ich auf den Erste Hilfe Outdoor-Kurs des Roten Kreuz hinweisen, denn gerade das Ansteigen von Freizeitunfällen macht dieses Thema besonders wertvoll.

Einen interessanten Vortrag finden Sie als Vorankündigung mit dem Thema „Gepflegt alt werden – Infoabend zum Thema Pflege und Gesundheit“. Dieser Abend ist die Auftaktveranstaltung für das neue Projekt Pflegeberatung und Pflegebetreuung in Biberbach, das ab Herbst gestartet wird.

Viele weitere bewährte Angebote wie zum Beispiel die "Frauensportrunde" finden Sie im Inneren dieser Ausgabe.

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

Martin Strohmayer

Vorsitzender des Ausschusses für Lebensqualität und Gesundheit

*Kümmere dich um deinen Körper,  
Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.*

*~Jim Rohn~*



# Inhalt

## Gesundes Biberbach

Seite 2

## Fit mit Biberbach

Seite 3 -4

## Wandertag

Seite 4-5

## Was tut sich in der Volksschule

Seite 6 - 10

## Neues vom Roten Kreuz

Seite 11

## Sportvereine Biberbach

Seite 12

## Gesunde Gemeinde



Österreichische  
Gesundheitskasse

### Rauchfrei mit der ÖGK

#### Im Herbst starten in Niederösterreich neue Kurse

Rauchen schadet der Gesundheit, verkürzt die Lebensdauer und kostet noch dazu viel Geld. Tatkräftige Hilfe zur Entwöhnung bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) mit ihrem Entwöhnungsprogramm „Rauchfrei mit der ÖGK“ in Niederösterreich.

#### Der Weg zum Rauchstopp

Das Programm basiert auf sechs Sitzungen in Kleingruppen unter der Leitung einer Psychologin. Bei den einzelnen Kursterminen erwarten Sie u.a. ausführliche Gruppengespräche, individuelle Tipps zur Unterstützung beim Rauchstopp, eine Analyse des eigenen Rauchverhaltens, verschiedene Motivationstechniken und die Entwicklung von alternativen Verhaltensweisen.

#### Teilnahmekriterien

- Kostenbeitrag von 25 Euro für Versicherte der ÖGK, der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) und der Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS)
- Kosten für medikamentöse Therapien oder Nikotinersatzpräparate werden von der ÖGK nicht übernommen.
- Ab 18 Jahren

**"Rauchfrei mit der ÖGK"**  
Dienstag, 20.09.2022 um 18 Uhr  
in der VS Biberbach

Anmeldung erforderlich entweder telefonisch unter 05 0766-120154 oder per E-Mail an [amstetten@oegk.at](mailto:amstetten@oegk.at). Informationen und weitere Online-Kurstermine finden Sie auf der Website der Österreichischen Gesundheitskasse unter [www.gesundheitskasse.at/rauchfrei](http://www.gesundheitskasse.at/rauchfrei).

Gesundes Biberbach kündigt an:

### Gepflegt alt werden - Infoabend zum Thema Pflege und Gesundheit

Mit DGKP Christoph Heinrichsberger, BSc  
(Lektor FH St. Pölten, selbstständig in Bereich Pflegeberatung)

**Multifunktionsraum Volksschule Biberbach, am Mittwoch 16.11.2022 um 19.30 Uhr**

Eingeladen sind alle BiberbacherInnen, die sich für das

Thema Pflege und Gesundheit im Alter interessieren

*Auftaktveranstaltung für das Projekt Pflegeberatung und Pflegebetreuung in Biberbach*





## *Fit mit Biberbach*

### *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 Montag	1. Mai bis 31. Oktober	17:00 Uhr
		1. November bis 30. April	14:00 Uhr
WO:	Treffpunkt Vereinshaus Wanderverein		
WIE:	Eine spontane Wanderung, Gehzeit von 1 bis 1,5 Stunden. Alle, die Gesundheit schätzen sind herzlich eingeladen!		
KONTAKTPERSON:	Wanderverein Karl Kammerhofer, 07476 8392, 0664 391 99 97		

### *Gemütlicher Radnachmittag*

WANN:	jeden Donnerstag	14:00 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	



Wanderverein Biberbach  
Mitglied des Österreichischen Volkssportverbandes



# Wandern in Biberbach



## 44. IVV-FIT-WANDERTAG

**Start und Ziel:** Zeughaus der FF Biberbach

**Startzeit:** jeweils von 6.30 – 14.00 Uhr

**Streckenlängen:** 6, 10 und 20 km

**Anmeldung:** Karl Kammerhofer

Tel. 0664/931 99 97

# 8. und 9. Okt. 2022

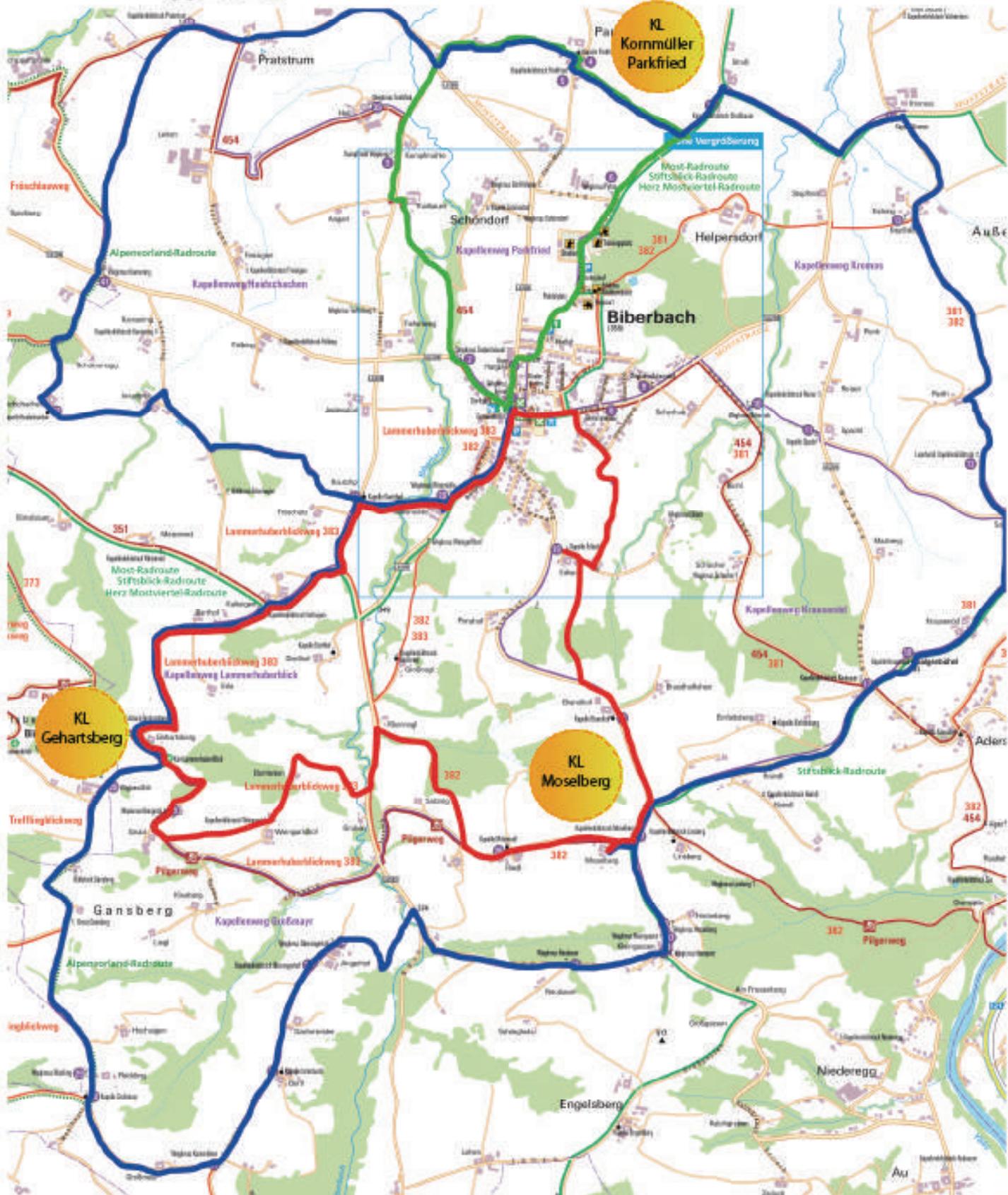
Grafik & Druck | halbaRtschlagler | www.kreativabteilung.at  
Bild: © VRD - Fotolia.com | Wanderverein Biberbach ZVR 2581/79864

**Raiffeisenbank  
Region Amstetten**



Meine Bank in Biberbach

# 44. IV-FIT-WANDERTAG in Biberbach 8. und 9. Oktober 2022



**Grüne** Strecke ca. 6 km | **Rote** Strecke ca. 10 km | **Blaue** Strecke ca. 20 km | KL: Kontroll- & Labestelle



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

## Funktionelle Gymnastik zum Schutz der Wirbelsäule

WANN:	ab 14. Oktober 2022, wöchentlich, 8 Abende	18:30 – 19:30 Uhr
WO:	Turnsaal	
WIE:	<p><b>Trainingsinhalte:</b> 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, ...</p> <p>Leitung: Helga Schneckenreither Bewegungstrainerin für Wirbelsäule, staatl. geprüfte Lehrwartin, Heilmasseurin</p> <p>Kosten:            Jugendliche:    € 39,00                          Erwachsene:    € 49,00</p> <p>Zum Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit für eine kostenlose Schnupperstunde.</p>	
KONTAKTPERSON:	<p>Heidi Ramskogler 07476 8305, 0664 739 08 778 oder heidi.ramskogler02@gmail.com</p>	



## Tischtennis-Training

WANN:	ab 5. September 2022	19:00 – 21:00 Uhr
WO:	Turnsaal	
WIE:	<p>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!</p>	
KONTAKTPERSON:	<p>UTTC Biberbach Manfred Wagner, 0699 818 59 394</p>	





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

## Seniorenturnen

WANN:	ab 4. Oktober 2022	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 macht heuer Pause!*

Das Team Rund um Manfred Kropf muss heuer leider pausieren und freut sich auf einen gemeinsamen Neustart in der nächsten Wintersaison.





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

## Shinergy - Kinder, Jugendliche und Erwachsene

WANN:	ab 22. September 2022:
	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
- Gleichgewicht und Geschicklichkeit
- Ausdauer und Kraft
- Lehre der Selbstverteidigung
- Schnelligkeit und Koordination
- 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, 0676 70 95 407

## Frauensportrunde

WANN: ab 8. September 2022 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 Freitag*

*Biby Dance Club*

WANN: ab 09. September 2022 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





## Neues vom Roten Kreuz

### Actionreicher Erste-Hilfe-Kurs für Outdoor-Fans

Zum ersten Mal bietet das Rote Kreuz St. Peter/Au am Samstag, 15. Oktober, einen Erste-Hilfe-Kurs an der frischen Luft an.

Joggen, wandern oder einfach nur in der Natur spazieren gehen. Im Herbst versuchen wir alle noch die letzten warmen Sonnenstrahlen zu genießen. Leider sind wir aber auch dabei nicht vor Unfällen oder akuten Erkrankungen gefeit. Und genau hier setzt der Erste-Hilfe-Outdoor-Kurs des Roten Kreuzes St. Peter/Au an. Auf den ersten Blick unterscheidet sich dieses Kursformat vielleicht nicht wirklich von anderen: Absetzen eines Notrufes, Blutungen stillen, Vergiftungen erkennen, Wunden, Brüche oder Verstauchungen versorgen, stehen auf dem Themenplan. Doch was ist dann das Besondere an diesem Erste-Hilfe-Kurs? Die Nähe zur Realität! Anders als gewohnt verbringen die Teilnehmer\_innen diesen Tag nicht im Lehrsaal, sondern an der frischen Luft. Also genau dort, wo auch die Notfälle passieren könnten. Unter der Anleitung eines erfahrenen Outdoor-Trainers erlernen die Kursteilnehmer\_innen innerhalb von acht Stunden das richtige Verhalten in verschiedenen Situationen. Stattfinden wird der neuartige Erste-Hilfe-Kurs am **Samstag, 15. Oktober 2022, von 9 bis 18 Uhr**. Da die Anmeldezahl begrenzt ist, heißt es schnell sein. Anmeldungen sind bereits jetzt unter [ersthilfe.at](http://ersthilfe.at) möglich.

Übrigens: Der Kurs gilt als Nachweis für die erfolgte Auffrischung für betriebliche Ersthelfer.



*Aus Liebe zum Menschen.*



Fotocredit: ÖRK/Thomas Holly Kellner

Dank dem Erste-Hilfe-Outdoor-Kurs ist man auch in der Freizeit für Notfälle jeglicher Art gerüstet.

## Jugendrotkreuz St. Peter/Au

WANN: ab Freitag 9. September 2022 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 7-17 Jahren ist bei uns herzlich willkommen. Spaß & Spiel kommen nicht zu kurz!

KONTAKTPERSON: Ingrid Kaubeck, 07477 44 911





## Sportvereine Biberbach

Verein	Vereinsverantwortliche(r)	Kontakt
Biby Dance Club	Werner Wagner	0650 281 13 28 wagner528@speed.at
MTC Biberbach	Martin Simmer	0664 882 27 020 m.simmer86@gmail.com
USC Empfänger Biberbach	Hubert Ritt	0676 53 31 327 ritt@empfinger.at
Union Stockschützen	Hubert Schirghuber	0677 620 027 07 hubert-schirghbuer@gmx.at
Union Tennisclub	Manfred Kropf	manfred.kropf@aon.at 0650 822 37 02
Union Tischtennisclub	Manfred Wagner	0699 818 59 394 mawagner@gmx.at
Wanderverein	Karl Kammerhofer	0664 931 99 97 kammerhofer.ck@gmx.at

## Aus der Umgebung...

### 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/>

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