



Nr. 10/2024 - 19.08.2024

10. Biberbacher Gesundheitsläufer



Liebe Biberbacherinnen und Biberbacher!

Der Biberbacher Gesundheitsläufer feiert heuer seine 10. Auflage.

In bewährter Weise findet man darin wieder viele Angebote rund um das Thema Sport und Gesundheit. Als Obmann des Ausschusses für Lebensqualität und Gesundheit darf ich mich bei allen Personen und Vereinen bedanken, die diese Veranstaltungen und Kurse in unserer Gemeinde umsetzen!

Neben den bereits gewohnten Angeboten, versuchen wir auch immer wieder Kurse und Veranstaltungen zu organisieren, die von großem Nutzen für alle sind. In der Vorankündigung finden Sie zum Beispiel den Erste Hilfe Kindernotfallkurs, den wir in Verbindung mit dem Kindergarten im Herbst anbieten werden. Ebenso wollen wir wieder einen Erste Hilfe Kurs bei uns in der Gemeinde veranstalten.

Ein besonders wichtiges Projekt besteht seit vorigem Jahr in Form der Gemeindepflege Biberbach, das von Herrn DGKP Christoph Heinrichsberger für unsere Gemeinde angeboten wird. Dieses kostenlose und durch die Gemeinde Biberbach finanzierte Service rund um das Thema Pflege ist dank der besonderen Kompetenz und Menschlichkeit von Herrn Heinrichsberger geprägt. Seine Beiträge sind in jeder Ausgabe des Gemeindeläufers zu lesen, so finden Sie auch im September-Läufer einen seiner Artikel, wo es um das Zusammenleben der einzelnen Generationen geht.

Gesundheit ist für mich persönlich und die Gemeinde sehr wichtig, deshalb fördern und unterstützen wir alle Initiativen und Vereine, die sich aktiv für dieses Thema engagieren!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit unserem Gesundheitsläufer und hoffe, dass das eine oder andere Angebot auch für Sie dabei ist!

Martin Strohmayer

Vorsitzender des Ausschusses für Lebensqualität und Gesundheit

Wandertag Biberbach

12. + 13. Oktober 2024

Vorankündigungen:

Kinder Notfallkurs

Erste Hilfe Kurs

Vortrag Alkoholismus

*Manches wird erst wichtig,
wenn es nicht mehr selbstverständlich ist.*

-Ernst Ferstl-



Inhalt

Gesundes Biberbach - Vorankündigungen	Seite 2	Gut zu wissen	Seite 9-10
Fit mit Biberbach	Seite 3	Aus der Umgebung	Seite 11
Was ist los in der Volksschule....	Seite 4-8	Biberbach's Sportvereine	Seite 12

Gesundes Biberbach - Vorankündigungen

Fragen zum Thema Pflege?

**Einladung zur monatlichen Sprechstunde
auf dem Gemeindeamt Biberbach**

**Donnerstag, 26. September 2024
9:00 bis 11:00 Uhr**

Anmeldung für **kostenlose Hausbesuche** zur Pflegeberatung
jederzeit unter **0670/553 00 15** möglich!

Ihr Gemeindepfleger
DGKP Christoph Heinrichsberger, BSc

Erste-Hilfe-Kinder-Notfallkurs und allgemeiner Erste Hilfe Kurs

Die 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, bzw. einen allgemeinen Erste Hilfe Kurs an.

Kursorte: Kindergarten und Volksschule Biberbach

Termine: Herbst/Winter 2024-2025 Details zu den Kurszeiten folgen in den entsprechenden Laufers. Anmeldungen werden am Gemeindeamt entgegengenommen.



Vortrag zum Thema Alkoholismus

Liebe BiberbacherInnen,

ich, Christina Haumer, und meine Freundin Christina schreiben eine Diplomarbeit zum Thema Alkoholismus. Dafür werden wir im Herbst/ Winter einen Vortrag zum Thema veranstalten.

Genauere Infos folgen in einem der nächsten Laufer. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns unterstützen und zum Vortrag kommen.



Fit mit Biberbach

Kegeln mit den Senioren

- WANN: jeden 3. Montag im Monat im GH Lettner, 13:30 Uhr
und 1x im Monat in der Umdasch Halle Amstetten (Termine je nach Verfügbarkeit)
- WO: Treffpunkt Bauhof
- WIE: Wir fahren 2x im Monat gemeinsam zum Kegeln. Termine für Amstetten werden per What's App ausgeschrieben.
Pause im Juli und August
- KONTAKTPERSON: Senioren Biberbach, Maria Schweighuber, 0677 615 50 953

Steckerlrunde - Walking Nachmittag

- | | | | |
|-------|--------------|--------------------------|-----------|
| WANN: | jeden Montag | 8.4.2024 bis 30.9.2024 | 17:00 Uhr |
| | | 7.10.2024 bis 28.10.2024 | 15:00 Uhr |
| | | 4.11.2024 bis 10.2.2025 | 14:00 Uhr |
| | | 17.2.2025 bis 24.3.2025 | 15:00 Uhr |
| | | 31.3.2025 bis 29.9.2025 | 17:00 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 oder 0664 931 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. Bei Temperaturen über 30 C° fällt der Radnachmittag aus.
Tagestouren werden per What's App ausgeschrieben.
- KONTAKTPERSON: Maria Schweighuber, 0677 615 50 953



Das ist los in der Volksschule...

...am Montag

Funktionelle Gymnastik zum Schutz der Wirbelsäule

- WANN:** ab 14. Oktober 2024, 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: € 52,00**
- Zum Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit für eine kostenlose Schnupperstunde.
- KONTAKTPERSON:** Heidi Ramskogler, 0664 739 08 778
oder heidi.ramskogler02@gmail.com



(c) pixabay.com

Tischtennis-Training

- WANN:** ab 2. September 2024 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 2. September um 19:00 Uhr.
Wir freuen uns auf euch!
- KONTAKTPERSON:** UTTC Biberbach
Manfred Wagner, 0699 818 59 394



(c) pixabay.com



Das ist los in der Volksschule...

...am Dienstag

Seniorenturnen

WANN:	ab 17. September 2024	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, Reinhilde Ritt, 0650 370 68 72	

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? 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	



(c) pixabay.com



Das ist los in der Volksschule...

...am Mittwoch

Fußball-Nachwuchstraining

- WANN:** 16:30 – 19:00 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 6. November 2024 bis Mitte März 2025 19:00 – 20:00 Uhr
- WO:** Turnsaal
- WIE:** Auch heuer starten wir wieder voll durch!
„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: € 3/Einheit, keine Anmeldung erforderlich und Einstieg jederzeit möglich.
Ich freue mich auf viele sportbegeisterte Damen und Herren! Auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen.
- KONTAKTPERSON:** Barbara Streitner, 0650 646 31 94

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

- WANN:** ab 11. September 2024, wöchentlich, 7 Abende 18:00 – 19:30 Uhr
und ab 12. Februar 2025, wöchentlich, 7 Abende 18:00 - 19:30 Uhr
- WO:** Multifunktionsraum
- WIE:** Körperübungen, Atemtechniken, Meditation
Kosten: € 98,-
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, ev. Decke oder Sitzkissen
- KONTAKTPERSON:** Sandra Schwegk, 0664/22 66 018
bitte telefonisch oder per What's App bis 02.09.



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

Shinergy - Kinder, Jugendliche und Erwachsene

WANN:	ab 19. September 2024	
	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 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, 0676 70 96 407

Fußball-Nachwuchstraining

WANN:	17:30 – 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	

Frauensportrunde

WANN:	ab 19. September 2024	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	



Biby Dance Club

WANN: ab 1. September 2024 17:00 - 21:00 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.

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@gmx.at





Wanderverein Biberbach
Mitglied des Österreichischen Volkssportverbandes



Wandern in Biberbach



46. IVV-FIT-WANDERTAG 39. Mostviertler Marathon

Start und Ziel: Zeughaus der FF Biberbach

Startzeit: jeweils von 6.30 – 14.00 Uhr

Streckenlängen: 6, 10 und 18 km,
40 km Marathon (Start bis 9 Uhr)

12. und 13. Okt. 2024



BILDUNGSMESSE FÜR GESUNDHEITSBERUFE

KARRIERE.INFO.CHANCEN.
VON **PFLEGEASSISTENZ** BIS **ARZT**



**SAVE
THE DATE**



INFOSTÄNDE

AMS, Bildungscampus,
Pflegefachschule Gaming,
FH St. Pölten, ...

GEFÜHRTE **SCHNUPPER-
STATIONEN** ZU DEN THEMEN
Handhygiene, Mobilisation,
Diabetes, Dialyse, Reanimation,
Endoskopie (Colo, Gastro),
Operation (Laparoskopie),
Neurologie (ENG, EEG),
Radiologie, Hybrid OP,
Physiotherapie

GESPRÄCHE

mit Fachpersonal und Ärzten

TUT GUT

Bewegungschecks



FREITAG, 18. OKTOBER 2024
LANDESKLINIKUM AMSTETTEN
8:30 – 16:00 UHR **EINTRITT FREI**

VORMITTAGS VORWIEGEND FÜR SCHULEN
NACHMITTAGS FÜR ALLE INTERESSIERTEN

ANMELDUNG und RÜCKFRAGEN unter
bildung@amstetten.at



Aus der Umgebung...

Jugendrotkreuz St. Peter/Au

WANN: ab Freitag 6. September 2024 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



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/>



Sportvereine Biberbach

Verein	Vereinsverantwortliche(r)	Kontakt
Biby Dance Club	Werner Wagner	0650 281 13 28 wagner528@gmx.at
USC Empfänger Biberbach	Hubert Ritt	0676 53 31 327 ritt@empfinger.at
Union Stockschützen	Hubert Schirghuber	0677 620 027 07 hubert-schirghuber@gmx.at
Union Tennisclub	Manfred Kropf	0650 822 37 02 manfred.k1000@gmail.at
Union Tischtennisclub	Manfred Wagner	0699 818 59 394 mawagner@gmx.at
Wanderverein	Karl Kammerhofer	0664 931 99 97 kammerhofer.ck@gmx.at

Wie's früher war...

Foto: Topothek Biberbach



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