



Nr. 11/2025 - 28.08.2025



11. Biberbacher Gesundheitsläufer

Liebe Biberbacherinnen und Biberbacher!

Am Ende des Sommers darf ich Ihnen wieder den Biberbacher Gesundheitsläufer präsentieren!

Sie finden bewährte aber auch neue Angebote rund um das Thema Gesundheit und Bewegung.

Vor allem die Vereine, aber auch private Initiativen bieten den Menschen in Biberbach viele Möglichkeiten, sich zu bewegen und etwas für ihr körperliches Wohlbefinden zu tun – Danke an alle für die Organisation!

Besonders freut es mich auch, dass sich Dr. Michael Derfler in dieser Sonderausgabe vorstellt. Er ist seit kurzem in der Ordination von Dr. Markus Kerninger tätig und wird mit seiner Fachkompetenz eine wertvolle Unterstützung vor Ort sein.

Die „Gemeindepflege Biberbach“ als kostenloses Service für alle Fragen rund um das Thema Pflege, die DGKP Christoph Heinrichsberger in sehr kompetenter Weise für unsere Gemeinde durchführt, steht nach wie vor der Biberbacher Bevölkerung zur Verfügung. Danke für die gute Zusammenarbeit!

Da wir seitens der Gemeinde bemüht sind, die Angebote immer wieder zu erweitern und zu verbessern, gibt es im Herbst auch wieder neue Initiativen im Gesundheitsbereich.

Die Biberbacher Diätologin Nina Schörghuber veranstaltet am 23. September die Auftaktveranstaltung für das Projekt „BIBO IS(S)T GESUND“, bei der im Rahmen eines Vortrages das Projekt und die Inhalte dazu vorgestellt werden.

Ein weiterer interessanter Vortrag findet am 12. November zum Thema Mobbing statt. Silke Bauer-Blamauer, Dipl. Mentaltrainer/Coach, wird diesen Abend gestalten.

Ich darf Sie nochmals sehr herzlich zu allen Veranstaltungen einladen, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Viel Spaß und bleiben Sie gesund!

Martin Strohmayer

Vorsitzender des Ausschusses für Lebensqualität und Gesundheit

**Dr. Derfler
stellt sich vor**

**Bibo is(s)t gesund
mit Diätologin Nina
Schörghuber**

**Stop Mobbing Now
mit Silke Bauer**

*Wichtig ist die Gesundheit,
alles andere kommt mit der Zeit!*

~Autor unbekannt~



Inhalt

Gesundes Biberbach

Seite 2 - 3

Fit in Biberbach

Seite 4 - 9

Wandertag

Seite 10

Biberbacher Sportvereine

Seite 11

Jugendrotkreuz

Seite 11

Impulse im Rahmen der Landesausstellung

Seite 12

Gesundes Biberbach

Vorstellung Dr. Michael Derfler



Herzliches Grüß Gott!

Liebe Biberbacherinnen und Biberbacher,

mein Name ist Dr. Michael Derfler und ich freue mich sehr, mich Ihnen als neuer Hausarzt

zur Unterstützung von Dr. Markus Kerninger in der Ordination Biberbach vorstellen zu dürfen.

Nach mehreren Jahren ärztlicher Tätigkeit in Wien mit dem Schwerpunkt Orthopädie und Unfallchirurgie habe ich mich bewusst entschieden, meinen Arbeitsplatz zurück ins Mostviertel zu verlegen.

Mit fachlicher Kompetenz, menschlicher Nähe und einem offenen Ohr für Ihre Anliegen darf ich Sie zukünftig in unserer Ordination in Biberbach betreuen. Wir bieten das gesamte Spektrum der hausärztlichen Versorgung an - von Vorsorgeuntersuchungen über die Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen bis hin zur Beratung in Gesundheitsfragen. Bei chronischen Erkrankungen und in dringend notwendigen Fällen mache ich auch gerne Hausbesuche.

Eine vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung liegt mir dabei besonders am Herzen. Ich freue mich darauf, viele von Ihnen persönlich kennenzulernen - sei es bei einem Besuch in der Ordination oder bei einer Begegnung im Ort. Mein Ziel ist es, zur Gesundheit und zur Lebensqualität der Gemeinde Biberbach beizutragen und für Sie da zu sein.

Derzeit treffen Sie mich immer Dienstag bis Donnerstag in der Ordination Biberbach an.

Bei steigenden Patientenzahlen werde ich voraussichtlich von Montag bis Freitag Dr. Markus Kerninger in der Ordination unterstützen.

Herzliche Grüße und bis bald,

Ihr Dr. Michael Derfler



Vortragsabend mit Silke Bauer-Blamauer



„Mobbing“ einmal umgekehrt betrachtet:

„Ich mache das nicht,...(oder doch?)“

eine kleine Anleitung zur Selbstreflexion in interaktivem Rahmen

Silke Bauer-Blamauer, Dipl. Mentaltrainer /Coach

12. November 2025, 20.00

Multifunktionsraum VS Biberbach

Eintritt: freiwillige Spenden

Bibo is(s)t gesund mit Diätologin Nina Schörghuber



KOMMT VORBEI

**BIBO
IS(S)T
GESUND**

Gesundheit beginnt am Teller

**23.
SEPT**

19:00

WIR LADEN EIN:

Auftakt- und Informationsabend vom neuen Gesundheitsprojekt „Bibo is(s)t gesund“

Wo? Multifunktionsraum der VS Biberbach

GEMEINSAM ETWAS FÜR UNSERE GESUNDHEIT TUN

Wir starten gemeinsam ein neues Gesundheitsprojekt!

Ab Herbst erwarten euch monatliche Themenabende rund um Ernährung, Vorsorge & Genuss – mit Tipps, Inputs und gemeinsamen Aktivitäten.

Komm vorbei zum **Auftaktabend**, informiere dich und erfahre, was dich in den **nächsten Monaten** erwartet:

- Vorstellung des Projekts
- Einblick in die geplanten Inhalte
- Informationen zur Teilnahme
- Möglichkeit für Fragen & Austausch



mit Diätologin
Nina Schörghuber

Wir freuen uns auf dich!



Fit in Biberbach

...am Montag

Kegeln mit den Senioren

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

Steckerlrunde - Walking Nachmittag

- | | | | |
|-------|--------------|---------------------------|-----------|
| WANN: | jeden Montag | 31.03.2025 bis 29.09.2025 | 17:00 Uhr |
| | | 06.10.2025 bis 27.10.2025 | 15:00 Uhr |
| | | 03.11.2025 bis 09.02.2026 | 14:00 Uhr |
| | | 16.02.2026 bis 30.03.2026 | 15:00 Uhr |
| | | 06.04.2026 bis 28.09.2026 | 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, 0664 931 99 97

Line Dance für Anfänger / Wiedereinsteiger u. Fortgeschrittene

- WANN: ab 29.09. 14-tägig, Montags (5 Abende) 17:30 – 18:30 Uhr
- WO: Volksschule Turnsaal
- WIE: Tanzst du gerne und hast keinen Tanzpartner oder möchtest du mal komplett vom Alltag abschalten? Dann bist du bei mir richtig! Es werden Choreographien erlernt und diese zu Country-, Rock-, Popmusik getanzt.
Linedance fördert die Konzentration, Beweglichkeit, Ausdauer, Gedächtnistraining und Geselligkeit.
Mitzubringen: Trinkflasche, Schuhe mit weißer Sohle, oder Tanzsneakers
- KOSTEN: 35 €
- KONTAKTPERSON: Agnes Berger, 0676/629 481 68 (Tel. oder What's App)



Fit in Biberbach

...am Montag

Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

WANN:	ab 06.10. 14-tägig, Montags (5 Abende)	17:30 – 19:00 Uhr
WO:	Volksschule Multifunktionsraum	
WIE:	Was ist Qi Gong? Durch bewußte Atmung , Konzentration und sanft, fließende Bewegungen zur Ruhe kommen fördert die Beweglichkeit, Gleichgewicht, Aufmerksamkeit „im HIER und JETZT zu sein“, Konzentration, aktiviert den Energiekörper (Meridiane, Akkupressurpunkte) entspannt Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Trinkflasche	
KOSTEN:	55€	
KONTAKTPERSON:	Agnes Berger DGKS, Dipl. Wellnesstrainerin, Nordicwalking Instructor, Qi gong Lehrerin i.A. 0676/629 481 68 (Tel. oder What´s App)	

Funktionelle Gymnastik zum Schutz der Wirbelsäule

WANN:	ab 13. Oktober 2025, wöchentlich, 8 Abende	18:30 – 19:30 Uhr
WO:	Volksschule 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	

Tischtennis - Training

WANN:	ab 8. September 2025	19:30 – 21:00 Uhr
WO:	Volksschule 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 8. September um 19:30 Uhr. Wir freuen uns auf euch!	
KONTAKTPERSON:	UTTC Biberbach Manfred Wagner, 0699 818 59 394	



Fit in Biberbach

...am Dienstag

Seniorenturnen

- WANN: ab 23. September 2025 13:30 – 14:30 Uhr
- WO: Volksschule 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: NÖs Senioren Biberbach, Reinhilde Ritt, 0650 370 68 72

Fußball-Nachwuchstraining

- WANN: 16:30 – 18:30 Uhr
- WO: Volksschule 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: Volksschule 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



Fit in Biberbach

...am Mittwoch

Fußball-Nachwuchstraining

- WANN:** 16:30 – 19:00 Uhr
- WO:** Volksschule 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 5. November 2025 bis März 2026 19:00 – 20:00 Uhr
- WO:** Volksschule 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 08.10. bis 26.11.2025, wöchentlich 18:00 – 19:30 Uhr
- WO:** Volksschule Multifunktionsraum
- WIE:** Körperübungen, Atemtechniken, Meditation
- KOSTEN:** 98 €
- MITZUBRINGEN:** Bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, ev. Decke oder Sitzkissen
- KONTAKTPERSON:** Sandra Schwiegk, 0664/22 66 018
bitte telefonisch oder per What's App bis 01.10.



Fit in Biberbach

...am Donnerstag

Shinergy - Kinder, Jugendliche und Erwachsene

WANN:	ab 18. September 2025	
	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 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 25. September 2025	20:05 - 21:05 Uhr
WO:	Turnsaal	
WIE:	Fit und beweglich bleiben durch Gymnastik und Ausdauertraining Alle bewegungsfreudigen Damen sind herzlich eingeladen!	
KOSTEN:	2 € pro Einheit	
KONTAKTPERSON:	Reinhilde Ritt, 0650 370 68 72	





Fit in Biberbach

...am Donnerstag

Gemütlicher Radnachmittag

WANN:	jeden Donnerstag	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. Bei Temperaturen über 30 C° fällt der Radnachmittag aus. Änderungen werden per What's App ausgeschrieben.	
KONTAKTPERSON:	Maria Schweighuber, 0677 615 50 953	

Fit in Biberbach

...am Sonntag

Biby Dance Club

WANN:	Sonntags	17:00 - 21:00 Uhr
WO:	Turnsaal Volksschule	
WIE:	<p>Tanzen fördert Gesundheit und Lebensfreude!</p> <p>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.</p> <p>Umfassendes Körpertraining für:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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



47. IVV-FIT-WANDERTAG
40. Jubiläums-MARATHON

Start und Ziel: Zeughaus der FF Biberbach
Startzeit: jeweils von 6.30 – 14.00 Uhr
Streckenlängen: 6, 10 und 20 km,
40 km Marathon (Start bis 9 Uhr)

11. und 12. Okt. 2025

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

**Raiffeisenbank
Region Amstetten**



Meine Bank in Biberbach



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 stockschuetzen.biberbach@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

Jugendrotkreuz St. Peter/Au

WANN: ab Freitag 19. September 2025 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 8-17 Jahren ist bei uns herzlich willkommen. Spaß & Spiel kommen nicht zu kurz!

KONTAKTPERSON: Ingrid Kaubeck, 07477 44 911





Impulse im Rahmen der Landesausstellung

Impulse
FÜR KOPF & HERZ

VORTRAGSREIHE

15. OKT. 2025

YBBSFELDHALLE
BLINDENMARKT



P. A. STRAUBINGER

Achtsamkeit

5. NOV. 2025

GEORGSAAAL
ST. GEORGEN AM
YBBSFELDE



DR. IN **MANUELA MACEDONIA**

Wellness für das Gehirn –
Wege zur psychischen Gesundheit

21. NOV. 2025

FESTSAAL
LK MAUER



GUNKL - GÜNTHER PAAL

Nicht nur, sondern nur auch –
ein ziemlich ungeordneter Versuch,
über Ordnung zu reden



9. DEZ. 2025

JOHANN PÖLZ-HALLE
AMSTETTEN



DR. **ROMAN SZELIGA**

Humor im Job: Der
unterschätzte Erfolgsfaktor

14. JÄN. 2026

SPORTHALLE
ALLHARTSBERG



INGO VOGL

G'sundheit-Spezial –
Psychische Gesundheit

Kabarett

18. FEB. 2026

TURNSAAL
WALLSEE-SINDELBURG



HON. PROF. MAG. DR. **THOMAS MÜLLER**

Krisensituationen und deren
psychologische Gesetze



oeticket⁺



KARTEN:

www.oeticket.com



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



NO LANDESAUSSTELLUNG
AMSTETTEN - MAUER
**WENN DIE WELT
KOPF STEHT**

**GESUNDE
GEMEINDE** *Tal-
gut!*

mōstraße
Mostviertel

Veranstalter: LEADER-Region Tourismusverband Moststraße

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