



*Amtliche Mitteilung*

Eigentümer, Herausgeber u. Verleger

Adresse: gemeinde@biberbach.gv.at

Druck: Gemeindeamt Biberbach, in eigener Vervielfältigung

Verlagspostamt:

*Zugestellt durch Post.at*

Gemeindeamt Biberbach

3353 Biberbach, Im Ort 279, 07476/8250 Fax 17

<http://www.biberbach.gv.at>

3356 Biberbach

Nr. 11/2016

02.09.2016



# 2. Biberbacher Gesundheitslaufer



Im Jahr 2015 wurde erstmals der Gesundheitslaufer zur Information über die sportlichen und gesundheitsfördernden Aktivitäten in Biberbach aufgelegt.

Auch heuer wollen wir diese Aktion fortsetzen und damit die Biberbacher Bevölkerung darüber in Kenntnis setzen, welche Aktivitäten für Jedermann und Jederfrau in unserer Gemeinde geboten werden.

Die Sportvereine sind die wichtigsten Träger des sportlichen Lebens und bieten tolle Möglichkeiten.

In diesem Gesundheitslaufer haben erstmalig die drei größten Sportvereine die Gelegenheit sich selbst und ihre Anlagen zu präsentieren. In den nächsten Jahren sollen die weiteren Organisationen vorgestellt werden.

Es würde mich freuen, wenn möglichst viele Biberbacher und Biberbacherinnen zu sportlichen Aktivitäten motiviert werden.

*Ich wünsche allen viel Gesundheit und Freude am Leben in unserem blühenden und aktiven Biberbach.*

*DI Fritz Hinterleitner*

*Obmann des Ausschusses für Gesundheit und Soziales*

# Inhalt

## *Sportvereine Biberbach stellen sich vor..... 3-5*

- *USC Lisec Biberbach ..... 3*
- *Union Tennisclub Biberbach ..... 4*
- *Wanderverein Biberbach..... 5*

## *Gesundes Biberbach ..... 6-7*

## *Was tut sich in der Volksschule ..... 8-15*

- *Aktivitäten in Turnsaal und Multifunktionsraum*

## *In der Umgebung ..... 16*





## USC Lisec Biberbach

### VORSTAND

Obmann:	Walter Kneifel	Obmann Stv.:	Schörkhuber Roman
Sektionsleiter:	Hubert Ritt	Sektionsleiter Stv.:	Maximilian Kneifel
Jugendleiter:	Hubert Ritt	Kassier:	Ing. Günter Pruckner

Der USC Lisec Biberbach spielt zurzeit in der 1. Klasse West, die Meisterschaft ist noch sehr jung. Die neue Saison wurde am 18. August 2016 gestartet, Biberbach nimmt am Meisterschaftsbetrieb mit der Kampfmannschaft und einer U 23 teil. In der Saison 2016/2017 umfasst die 1. Klasse West 14 Vereine, wobei einige ganz interessante Derbys anstehen.

Das Um und Auf eines gut funktionierenden Fussballvereines ist eine gezielte Nachwuchsarbeit. Und



da können wir in Biberbach durchaus stolz sein, folgende Zahlen unterstreichen das:

Drei Nachwuchsmannschaften stellt der USC Biberbach völlig alleine. Die Kleinsten, unsere U 9 werden betreut von Patrick Litzellachner und Stefan Tempelmayr, die U10 hat dasselbe Betreuersteam. Unsere U12 wurde heuer Meister, und steigt damit in das Obere Play off in ihrer Meisterschaftsgruppe auf. Das erfolgreiche Trainerteam unserer Meisterkicker sind Maximilian Kneifel und Peter Seidel.



Spielgemeinschaften mit Seitenstetten gibt es bei der U13, U14 und U15 wobei die U14 von Hubert Ritt und Thomas Mayrhofer trainiert werden, die U13 und U15 werden von Trainern aus Seitenstetten betreut.

Eine neue Spielgemeinschaft gibt es heuer erstmals mit Kematen, nämlich die U17.

Die Anzahl der Trainings und Trainingstage sind individuell abgestimmt. Die bisherigen Erfolge im Nachwuchsbereich zeugen von der sehr guten Arbeit unserer Nachwuchstrainer.

Wir können mit ein bisschen Stolz verkünden, dass uns um den Nachwuchs in Biberbach nicht Bange sein muss. Zurzeit betreut unser Trainerteam ca. 50-60 hoffnungsvolle Nachwuchskicker in Biberbach.

### ***Ein Beitritt zum Verein ist jederzeit möglich.***

Unser Jugend- und Sektionsleiter Hubert Ritt ist die Kontaktperson und ist unter der Tel. Nr. 0676 533 13 27 erreichbar. Wir freuen uns über jeden Neubeitritt.

Auch im Veranstaltungskalender der Gemeinde Biberbach haben wir schon unsere Fixplätze.

Das jährlich abgehaltene Pfingstzeltfest, das Biberbacher Vereinsturnier, sowie die Teilnahme am Biberbacher Advent mit dem schon zur Tradition gewordenen Nikolobesuch am Dorfplatz sind absolute Highlights im Biberbacher Kulturleben.



Im Rahmen der Feierlichkeiten 900 Jahre Biberbach fand am 21. August im Peter Lisec Stadion ein wirklicher Top-Event statt. Österreichs Fußballlegenden, wie A. Herzog, D. Kühbauer, A. Ogris, T. Pfeffer, P. Schöttel, F. Schinkels, I. Vastic & Co. zeigten Fußballgustostückerl vom Feinsten, und trafen auf ein Biberbacher Allstarteam. Noch einen Beitrag

zu 900 Jahre Biberbach leistet der USC Lisec Biberbach in diesem Jahr. „Die Vierkanter“ präsentieren ihr neues Programm am 21. Oktober 2016 im GH. Rittmannsberger.

Kommen Sie zum Fußball, kommen Sie zu unseren Meisterschaftsspielen. Und noch ein Appell an die Jugend, werdet Mitglieder in unserem Verein.

# Union Tennisclub Biberbach

## VORSTAND

<b>Obmann:</b>	<i>Manfred Kropf</i>	<b>Stv.:</b> <i>Manfred Bühringer</i>
<b>Kassier:</b>	<i>Simon Peschek</i>	<b>Stv.:</b> <i>Georg Neudorfer</i>
<b>Breitensportref.:</b>	<i>Sarah Bühringer</i>	<b>Stv.:</b> <i>Katharina Latschenberger</i>
<b>Sportlicher Leiter:</b>	<i>Patrick Wagner</i>	<b>Stv.:</b> <i>Peter Litzellachner, Andreas Ritt</i>
<b>Schriftführerin:</b>	<i>Renate Hinterleitner</i>	<b>Stv.:</b> <i>Jennifer Kopf</i>
<b>Jugend- und Padel sport Referenten:</b>		<i>Stephan Dautinger, Simon Peschek</i>
<b>Platzwart:</b>	<i>Manfred Gurk</i>	<b>Stv.:</b> <i>Harald Ritt</i>
<b>Weitere Vorstandsmitglieder:</b>		<i>Thomas Hochstätger, Johann Bühringer, Rudolf Jesch, Johannes Haus</i>



## WIR ÜBER UNS

Der UTC Biberbach wurde 1984 mit 2 Plätzen im Biberbacher Ortszentrum gegründet. Seit 1991 befinden wir uns auf dem jetzigen Standort und konnten die Anlage auf 4 Plätze inklusive Clubhaus erweitern.

Seit 2015 kann durch den Bau eines Padelplatzes, auch eine neue Trendsportart ausgeübt werden. Padel ist eine Mischung aus Tennis und Squash. Es wird mit Tennisbällen und Schläger mit einer elastischen Schlagfläche gespielt. Gezählt wird nach Tennisregeln, wobei die Glaswände beim Spiel mit einbezogen werden.

Unser Vereinsleben gliedert sich in folgende Sparten:

- Meisterschaftsbetrieb: Mai/Juni, sowie im September
  - 3 Jugendmannschaften
  - 2 Damenmannschaften
  - 5 Herrenmannschaften
- Trainingsbetrieb: läuft bei den Erwachsenen Spielern in Eigenregie ab, Jugendtraining wird über das laufende Jahr in Trainingsblöcken angeboten
- Breitensport: Schnuppertraining, Hobbyspieler Damen & Herren, Nachwuchsarbeit, Ferienprogramm



## Wie kann ich Mitglied werden?

Derzeit zählt unser Verein ca. 140 Mitglieder.

Um Mitglied zu werden, muss der unten angeführte Mitgliedsbeitrag vor Saisonstart auf das Konto des Tennisvereins eingezahlt werden.

### Mitgliedsbeiträge / Preise 2016

	<i>Tennis</i>	<i>Padel und Tennis</i>
Erwachsene	€ 80,-	€ 110,-
Kinder und Jugendliche (bis Jahrgang 1998)	€ 30,-	€ 40,-
Familienkarte (1 od. 2 Erwachsene + Kinder bis Jhrg 1998)	€ 160,-	€ 220,-

Als Alternative zur Jahresmitgliedschaft werden auch Gästekarten angeboten.

Bälle, Tennis-Leihschläger und Padel-Leihschläger sind im Clubhaus erhältlich.

Genauere Infos auf unserer Homepage [www.utc-biberbach.at](http://www.utc-biberbach.at)

„Spiel – Satz und Sieg...“

Jeder Sportbegeisterte ist herzlich willkommen!



# Wanderverein Biberbach

## VORSTAND

<b>Obmann:</b>	<i>Franz Mayrhofer</i>
<b>Stellvertreter:</b>	<i>Josef Gölzner</i>
<b>Kassier:</b>	<i>Karl Kammerhofer</i>
<b>Schriftführer:</b>	<i>Roland Kriffter</i>



---

### **2016 feiert der Wanderverein Biberbach sein 40 jähriges Vereinsjubiläum.**

Derzeit besteht unser Verein aus 143 Mitgliedern aus Biberbach und Umgebung.

Unser jährlicher Wandertag findet immer am zweiten Wochenende im Oktober statt.

Heuer am 8.+9. Oktober.

Infos auf der Homepage: [www.wanderverein-biberbach.com](http://www.wanderverein-biberbach.com) und in den Schaukästen am Dorfplatz und GH Rittmannsberger.

Es gibt Tageswanderfahrten und eine 2 Tage Wanderfahrt.

Sowie zu Silvester eine Jahresabschluss Wanderfahrt nach Enns.

Von Biberbach startet auch der Mostviertler Rundwanderweg 454 mit einer Länge von 142 km.

Info und Broschüre erhältlich beim Wanderverein oder auf der Homepage.

Ein Fixpunkt in unserem Jahresprogramm ist die Teilnahme bei der Wander-WM, wo wir als Wandergruppe schon Plätze unter den Top 3 erreicht haben.

Sogar ein aktives Mitglied wurde 2014 Vizeweltmeisterin.

Jeden Dienstag und Donnerstag treffen wir uns zu einer Walking-Runde .

Wer Interesse hat Informationen bei Hr. Mayrhofer

---

### **Wie kann ich Mitglied werden?**

Durch Einzahlung des Mitgliedsbeitrag auf das Konto:

Wanderverein Biberbach IBAN: AT65 3203 3000 0050 3730

Einzel € 7,-

Fam. € 10,-

Jeder der Lust zum Wandern hat ist herzlich willkommen.

Tel. 0664/73868057 oder Stellvertreter, Kassier und Schriftführer

### **Kontaktperson:**

Franz Mayrhofer E-Mail: [fr.mayrhofer@aon.at](mailto:fr.mayrhofer@aon.at)

oder: [info@wanderverein-biberbach.com](mailto:info@wanderverein-biberbach.com)



Sternwanderung nach Krenstetten



Marathon Gars am Kamp



## Gesunde Gemeinde und Ihre Aktivitäten

**WAS:** *STECKERLRUNDE – WALKING NACHMITTAG*

**WANN:** jeden Dienstag und Donnerstag ab Oktober 14:00 Uhr  
im Sommer 17:00 Uhr

**WO:** Gemeindeparkplatz

**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 738 68 057

---

**WAS:** *PILATES*

**WANN:** Freitags 19:00 – 20:00 Uhr  
Montags 16:30 – 17:30 Uhr

**WO:** Netzwerk Biberbach, Oismühle 245, 3332 Biberbach

**WIE:** Pilates bedeutet mit wenig Kraftaufwand größtmögliches zu erreichen. Pilates wendet sich immer an den gesamten Körper und korrigiert, bei regelmäßiger Anwendung, Asymmetrien um den Körper ins Gleichgewicht zu bringen.  
Ziele von Pilates:

- strafft und formt den Körper
- Bauch-Beckenboden- und Rückenmuskulatur effektiv kräftigen
- macht gelenkig, beweglich, widerstandsfähig und hält jung
- Stressabbau
- verbessert Gleichgewicht und Haltung

Mitzubringen: Matte, größeres Handtuch, Trinkflasche, bequeme Kleidung.  
Kosten: 10,-/Stunde auch 10er Block möglich

**KONTAKTPERSON:** Anita Kammerhofer, Masseurin und dipl. Pilatetrainerin  
0650/8301141 (sms oder telefonisch)

---

**WAS:** *WIR BRINGEN BEWEGUNG REIN!! - LAUFTREFFEN*

**WANN:** jeden Mittwoch 18:30 Uhr

**WO:** Fußballstadion

**WIE:** Angesprochen sind: Jung und Alt, Trainiert und Anfänger  
WC und Duschköglichkeit im Fußballstadion  
Organisation: Sportreferat der Gemeinde Biberbach

**KONTAKTPERSON:** Günter Pruckner 0660 888 78 88

---



Wanderverein Biberbach  
Mitglied des Österreichischen Volkssportverbandes



# Wandern in Biberbach



## 40. IVV-FIT-WANDERTAG 34. 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 07476/8275



# 8. und 9. Okt. 2016

Grafik & Druck | halbaRtschlagler | www.kreativabteilung.at  
Bild: © VRD - Fotolia.com

[www.rbma.at](http://www.rbma.at)

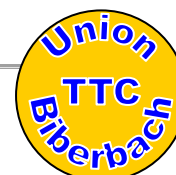
**Raiffeisenbank  
im Mostviertel Aschbach**



# Das ist los in der Volksschule...

## ... am Montag

- WAS:** **FUNKTIONELLE GYMNASTIK ZUM SCHUTZ DER WIRBELSÄULE**
- WANN:** ab 17.10.2016, wöchentlich, 8 Abende 18:30 – 19:30 Uhr
- Wo:** Turnsaal
- WIE:** *Trainingsinhalte:* Aufwärmen, Herz-Kreislauftraining, Kräftigung der Halte-muskulatur, 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: € 35,00  
 Erwachsene: € 45,00
- Zum Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit für eine kostenlose Schnupperstunde.
- KONTAKTPERSON:** Heidi Ramskogler 07476/ 8305; 0664 739 08 778 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 07. September um 19:00 Uhr.  
 Wir freuen uns auf euch!  
 Der Vorstand der UTTC Biberbach
- KONTAKTPERSON:** Fritz Leitner: 0664 312 44 65





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

- WAS:** **ZUMBA**
- WANN:** ab 04.10.2016, 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.
- KONTAKTPERSON:** Auguste Stöger 0664 917 27 65 oder office.auguste.stoeger@gmail.com



- WER:** **USC LISEC BIBERBACH NACHWUCHS TRAINING**
- 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 LISEC BIBERBACH!** Hast du Interesse und bist mindestens 6 Jahre alt? Dann melde dich bei Jugend- u. Sektionsleiter:
- KONTAKTPERSON:** Hubert Ritt 0676 533 13 27



- WER:** **„SENIOREN“ FUßBALL**
- WANN:** 18:30 – 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 jederzeit möglich
- KONTAKTPERSON:** Alois Soxberger 0664 370 33 28





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

**WAS:** **ACHTSAME UND WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION MIT KINDERN**

**WANN:** 5.10., 12.10. und 19.10.2016 von 19:00 – 21:30 Uhr

**WO:** Multifunktionsraum

**WIE:** Wie kann ich zuhören, wenn ein Kind „Nein“ sagt oder wenn es sein/ihr Bedürfnis auf eine andere, herausfordernde Art ausdrückt?  
Die Ansätze der gewaltfreien Kommunikation ermöglichen es uns in Konflikten fair und annehmend miteinander umzugehen, so dass Verbindung und gegenseitiges Verständnis möglich werden.  
Welche große Bedeutung eine einführende und wertschätzende Kommunikation für Kinder und auch für uns selbst hat, werden wir anhand von konkreten Beispielen erfahren.  
Workshop mit 3 Abenden  
Leitung: Heidi Ramskogler, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Trainings in GFK, Lebens- und Sozialberaterin i. A. unter Supervision  
Kosten: € 45,00 inkl. Unterlagen  
Anmeldung: bis 30. September 2016 (*max. 15 Teilnehmer*)

**KONTAKTPERSON:** Heidi Ramskogler: 07476 83 05 oder 0664 739 08 778 oder heidi.ramskogler@utanet.at

**WAS:** **SMOVEY**

**WANN:** ab 02.11.2016, wöchentlich 8 Abende 19:00 – 20:00 Uhr

**WO:** Multifunktionsraum

**WIE:** Bewegungsspaß mit Genuss und Freude erleben. Dass die grünen Smoveys nicht nur für Fitness, Figur und Wohlbefinden einsetzbar sind, spricht sich immer mehr herum. Wenn auch DU wissen willst, was sich hinter den geheimnisvollen grünen Ringen verbirgt, die von hochkarätigen Ärzten, Therapeuten und Trainern empfohlen werden, hast du bei einem 8-wöchigen Kurs die Möglichkeit, sie persönlich kennenzulernen! Mit den grünen Zauberringen wird beim "Ganzkörper-BodyWorkout" die Freude an der Bewegung geweckt.  
[Einsetzbarkeit der Smoveys](#)  
Körperformung, Abnehmen, Fettverbrennung, Entspannung, Entschlackung, Koordination, Beweglichkeit, Linderung von Rückenproblemen  
[Smoveys-Praxistraining](#)  
Richtige Anwendung, Krafttraining, Abnehm-Programm, Gleichgewicht, Sturzprävention, Koordination, Massagen, Lymphaktivierung, Energiebahnen öffnen uvm.  
Kosten : 40,-- inkl. Leihgebühr  
24,-- für Smovey-Besitzer

**KONTAKTPERSON:** Kursleitung: Andrea Mayr 0660 474 98 99

# Das ist los in der Volksschule...

## ... am Mittwoch

**WAS:** *FIT DURCH DEN WINTER*

**WANN:** 18:30 – 20:00 Uhr ab 19.10.2016 bis Mitte März 2017

**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:** *FRAUENSPORTRUNDE*

**WANN:** jeden Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr  
12.10.2016 – 7.12.2016 und 15.2.2017 – 3.5.2017

**WO:** Turnsaal

**WIE:** „Damenturnen“ *reloaded!*  
Eine Mischung aus Stepaerobic, Pilates, Rückenschule, Theraband - Training und Cool down mit Stretching und Entspannungsübungen. Bei Schönwetter ist Outdoor-Activity angesagt.  
Wer? Alle, die Lust an der Bewegung haben. Ideales Alter von 18-99 Jahren.  
Kosten 2 Euro/Einheit, keine Anmeldung erforderlich.  
Warum? Weil die Motivation in der Gruppe grösser ist, als alleine zu trainieren und weil regelmäßiger Sport die beste Investition in die eigene Gesundheit ist.  
Ich freue mich auf euch!

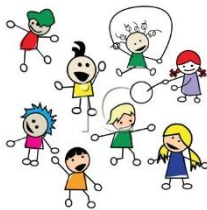
**KONTAKTPERSON:** Silke Bauer-Blamauer 0650 860 09 78



# Das ist los in der Volksschule...

## ... am Donnerstag

- WER:** *SPIELGRUPPE*
- WANN:** ab 08. September 2016 09:00 – 11:00 Uhr
- WO:** Multifunktionsraum/Turnsaal
- WIE:** Liebe Kinder, liebe Eltern!  
Der Sommer neigt sich dem Ende zu, und wir starten in ein neues Spielgruppenjahr!  
Das erste Treffen findet am Donnerstag, 8. September um 9 Uhr im Multifunktionsraum der Volksschule statt.  
Wesentliches Ziel der Spielgruppe ist das Wecken der Neugierde auf Tanzen, Bewegen, Singen, Musizieren und Experimentieren mit verschiedenen Klängen. Daneben bleibt viel Platz zum Austoben im Turnsaal, zum Spielen mit Gleichaltrigen, zum Basteln, zum Musik hören und zum Entspannen.  
Ich freue mich auf viele teilnehmende Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren und ihre Begleitpersonen!



**KONTAKTPERSON:** Barbara Burghart, MA: 0650 392 15 01, barbara.feuer@gmx.at

- WAS:** *KUNDALINI - YOGA*
- WANN:** ab 20.10.2015 19:00 – 20:30 Uhr
- WO:** Multifunktionsraum
- WIE:** Kundalini-Yoga versteht sich als Yoga des Bewusstseins. Es ist eine ganzheitliche Methode der Körper-Energiearbeit, die es ermöglicht, das volle menschliche Potential kennenzulernen und zu leben  
Mitzubringen: Matte, Decke, ev. Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wasserflasche.  
Kosten: Zehnerblock: € 110,-  
oder Einzelstunden zu je € 13,-  
Am 20. Und 27. Oktober finden zusätzlich 2 Einheiten für Anfänger von 17:00 – 18:30 Uhr statt.



**KONTAKTPERSON:** Anneliese Varga 0650 782 27 43 oder varga.anneliese@gmail.com

# Das ist los in der Volksschule...

## ... am Donnerstag

- WAS:** **SHINERGY YOUNG REBELS**
- WANN:** Shinergy Youngster: 3 - Schulanfänger 14:10 - 15:10 Uhr  
 Shingery Youngrebel: 6 – 9 Jahre 15:20 – 16:20 Uhr  
 Shinergy Youngrebel: 9 – 17 Jahren 16:30 - 17:30 Uhr  
 (ev. Compattraining)
- Wo:** Turnsaal
- WIE:** Das Training der Shinergy Young Rebels nimmt auf die verschiedenen Entwicklungsstufen von Kindern und Jugendlichen besondere Rücksicht. Shinergy wird von Ergotherapeuten empfohlen und ist ein Pflichtfach an der Sportuniversität in Wien.  
 Speziell ausgebildete Instrukturen garantieren ein Alter gerechtes, gesundes und pädagogisch wertvolles Trainingsprogramm das ideal für die Herausforderungen von Schule und Alltag wappnet. Effektive Techniken zur Selbstverteidigung gewährleisten Sicherheit und Selbstbewusstsein.  
 Sportwissenschaftlich fundiertes Training von Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit verschmelzen zur perfekten Körperbeherrschung und einer verbesserten Körperhaltung.  
 Konzentration, Zielsetzung, Durchhaltevermögen und Mut werden durch das neuartige Unterrichtskonzept in spielerischer Art und Weise vermittelt.  
 Der respektvolle Umgang mit Trainingspartnern und eigenen Emotionen zielt auf die Fähigkeit zur konstruktiven und friedlichen Lösung von Konflikten.
- KONTAKTPERSON:** Silvia Haselsteiner 0676 307 72 13



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

**WAS:** *SHINERGY ERWACHSENE*

**WANN:** 19.00 – 20:30 Uhr

**WO:** Turnsaal

**WIE:** Shinerger ist die effizienteste, ganzheitliche Trainingsmethode für Menschen im 21. Jahrhundert, denn sie macht Schluss mit starren Patentrezepten, die im wirklichen Leben der Trainierenden leider nie ankommen. Das umfassende Körpertraining führt zu einem neuen Körperbewusstsein, zu Selbstbewusstsein und zu einer besseren Bewältigung von Stress- und Alltagssituationen. Du wirst erstaunt sein, zu welchen unglaublichen Leistungen du fähig bist. Shinerger fördert nicht nur die Freude und den Spaß am Training. Alle konditionellen Eigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert und du verbrennst bis zu 1000 kcal pro Stunde. Das Training dauert 90 Minuten, an deren Beginn eine Meditation steht um sich gedanklich vom Alltag zu lösen. Danach wird der gesamte Körper mobilisiert und Kräftigungsübungen, Dehnungsübungen, und Technikübungen alleine und mit einem Trainingspartner komplettieren dieses Training bei dem du keine Minute an den Alltag denken wirst.

Wir laden dich recht herzlich ein, unsere kostenlosen Trainingsstunden im September zu besuchen.

**KONTAKTPERSON:** Silvia Haselsteiner 0676 307 72 13  
Martin Haselsteiner 0664 326 63 29



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

**WER:** *BIBY DANCE CLUB*

**WANN:** ab 04.09.2016 17:30 – 21:30 Uhr

**WO:** Turnsaal

**WIE:** Wir möchten auch heuer die Gelegenheit des Gesundheitslaufers nützen, um auf unseren Verein aufmerksam machen und zu animieren, etwas Gutes und Gesundes für den eigenen Körper zu tun.



- **Hormone:** Der Serotoningehalt im Gehirn steigt bei wiederholten Bewegungsabläufen an. Serotonin ist der Stoff, der die Stimmung hebt und Abstand von den täglichen Sorgen nehmen lässt. Tanzen steigert das Hypophysenhormon ACTH. Es ist das Kreativitätshormon, welches den Körper entspannt, den Geist aber hellwach macht.

- **Innere Organe:** Je nach Belastung wird das Herz leistungsfähiger und die gesamte Durchblutung angeregt. Die gesteigerte Sauerstoffversorgung verbessert die Belüftung und Durchblutung der Lunge und Kohlendioxyd wird schneller ausgeschieden.

- **Immunsystem:** Die Anzahl der Killerzellen wird durch Tanztraining positiv beeinflusst. Die Fähigkeit der Immunzellen, unerwünschte Eindringlinge zu vernichten, steigt durch Bewegungstraining deutlich an. Bei ausdauerndem Tanzen in gesteigertem Tempo verändert sich das Enzymsystem positiv. Es bilden sich fettverbrennende Enzyme. Bewegung erhält den Mitochondrienbesatz der Zelle. Damit steigen Leistungsfähigkeit und Konzentration.

Wir starten in die Herbstsaison und neue Mitglieder werden herzlich aufgenommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: ein Tanzpartner, Kleidung in der man sich bewegen kann und Schuhe die am Parkett keine Striche hinterlassen. Für Spaß und Bewegung wird gesorgt.

Mitglieder haben die Möglichkeit auch jeden Donnerstag das freie Training im Gasthaus Kappl in Anspruch zu nehmen.

#### AKTUELLE STUDIE:

P.S: wussten Sie, dass das Risiko an Demenz zu erkranken um 76% sinkt, wenn man regelmäßig tanzt. Keine Tätigkeit hat annähernd diesen Erfolg!

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



## In der Umgebung, . . . St. Peter/Au

**WAS:** ROTKREUZ JUGEND  
**WANN:** ab 17.09.2016 jeden 2. Samstag jeweils 14:00 – 16:00 Uhr  
**WO:** Bezirksstelle Rotes Kreuz St. Peter/Au  
**WIE:**

### Rotkreuz Jugend St.Peter/Au Wir brauchen DICH!



Du bist zwischen 7 – 17 Jahre jung, möchtest professionell Erste Hilfe erlernen und Spaß haben in einer Gruppe!

Dann komme an die Bezirksstelle Rotes Kreuz St.Peter/Au!

**KONTAKTPERSON:** Ingrid Kaubeck 07477 44 911

---

## Bildungszentrum St. Benedikt Seitenstetten

Promenade 13, 3353 Seitenstetten

+43 (0) 7477 / 428 85 - 0 oder online unter: [bildungszentrum@st-benedikt.at](mailto: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, Plenkerstrasse 8a, A-3340 Waidhofen an der Ybbs

07442 511-201 (Fr. Schoderböck) oder online unter <http://waidhofenybbs.vhs-noe.at/>



Volkshochschule Waidhofen an der Ybbs  
Meine Erfolgshochschule