

## USV Kainreith/Walkenstein

„Unser Angebot hat sich im Zeitverlauf von einem Hobbyfußballverein zu einem Anbieter vielfältiger Sportarten und Freizeitaktivitäten entwickelt. Neben den bereits traditionellen Kegeln, Minigolfturnieren bzw. Wanderangeboten wurde in den letzten Jahren eine eigene Sektion „Wintersport“ gegründet, mit der Zielsetzung den Eislaufsport bzw. das Skilanglaufen in der Wintersaison in unserer Region anzubieten.“

Mit dem neuen Projekt der SPORTUNION Niederösterreich „GeHe - Gesundes Herz“ freuen wir uns über eine weitere Diversifikation unserer Möglichkeiten für interessierte Damen und Herren, die sich fit halten wollen. Allen Interessierten bieten wir ab Herbst 2014 Gymnastikkurse sowie Outdoor-Aktivitäten wie Nordic Walking, Laufen und Radfahren mit speziell dafür ausgebildeten Übungsleitern an. Einzelheiten sind auf unserer Website [www.usv-kainreith-walkenstein.com](http://www.usv-kainreith-walkenstein.com) ersichtlich.

Ich freue mich jetzt schon auf viele sportliche und auch gemütliche Stunden im Kreise gleichgesinnter Sportfreunde.“



**Manfred Beck**  
Obmann des  
USV Kainreith/Walkenstein

[www.usv-kainreith-walkenstein.com](http://www.usv-kainreith-walkenstein.com)

## Gesundes Herz: Kurse des Projekts GEHE

Die SPORTUNION Niederösterreich fördert mit dem Projekt „GeHe – Gesundes Herz“ den Aufbau von Gesundheits-sportangeboten im Verein.

Ein Mangel an körperlicher Aktivität und Fitness hat einen hohen Zusammenhang mit der Entstehung der sogenannten „Zivilisationserkrankungen“ wie Bluthochdruck, Herzkreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen.



Die Steigerung der Alltagsaktivität, sowie ein gezieltes Herzkreislauf- und Muskeltraining ist eine Voraussetzung für körperliche und geistige Gesundheit.

Neben der Entwicklung bzw. Erhaltung der Beweglichkeit, steigert aktive Bewegung die subjektive Lebensqualität und bekräftigt das Selbstbild.

GEHE -  
Gesundes Herz  
Ein Projekt der



**GESUNDHEITSSPORT**  
**USV KAINREITH/  
WALKENSTEIN**



## Gymnastikkurs Damen und Herren

In den beiden Kurseinheiten - **Herrengymnastik und Damengymnastik** - ist das Ziel die Erhaltung der Fitness, der sportlichen Beweglichkeit und der allgemeinen Kondition unter Berücksichtigung von Wirbelsäule sowie Bauch und Rückenmuskulatur.

Es geht nicht um den sportlichen Wettstreit, sondern jeder setzt für sich die Maßstäbe der Zielerreichung.

### Gymnastik für HERREN

- Leitung:** Kerstin Schleinzer  
Übungsleiterin
- Kursstart:** 1. Oktober 2014 (10 Einheiten)
- Zeit:** Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr
- Kursort:** Kindergarten Walkenstein  
Walkenstein 3  
3752 Walkenstein
- Kursbeitrag:** EUR 30,- Mitglieder  
EUR 35,- für Nichtmitglieder

### Gymnastik für DAMEN

- Leitung:** Andrea Schleinzer  
Übungsleiterin
- Kursstart:** 8. Jänner 2015 (10 Einheiten)
- Zeit:** Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
- Kursort:** FF-Haus Kainreith  
Ortmitte Kainreith
- Kursbeitrag:** EUR 30,- für Mitglieder  
EUR 35,- für Nichtmitglieder

Sportutensilien bzw. Übungsmatten werden kostenlos zur Verfügung gestellt!

## Outdoor-Fitness Nordic Walking - Rad - Laufen

**Bewegung im Freien** mit Nordic Walking, Laufen oder Radfahren ist Training für den gesamten Körper, das die Muskeln kräftigt und mit viel Spaß in der Gruppe das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt.

Ausgehend vom Treffpunkt wird in 3 Teams (Läufer, Radfahrer bzw. Nordic Walker) das vorgesehene Programm (inkl. Dehnungs und Lockerungsübungen) durchgeführt.



- Leitung:** Saly Koller  
Übungsleiterin
- Zeit:** Samstag, 9.00 - 10.00 Uhr
- Kursstart:** 11. April (10 Einheiten)
- Treffpunkt:** FF-Haus Kainreith  
Ortmitte Kainreith
- Kursbeitrag:** EUR 10,- für Mitglieder  
EUR 15,- für Nichtmitglieder

## Anmeldung

**Anmeldung für alle Angebote** bei Gerti ALLINGER unter 0664 3780681 oder per Mail an [gerti@allinger.at](mailto:gerti@allinger.at) oder [info@usv-kainreith-walkenstein.com](mailto:info@usv-kainreith-walkenstein.com)

Eventuelle **Änderungen** sind über unsere Vereinswebsite [www.usv-kainreith-walkenstein.com](http://www.usv-kainreith-walkenstein.com) abrufbar.

Herzlich Willkommen sind auch neue Mitglieder. Der Mitgliedsbeitrag beträgt EUR 5,- pro Jahr.

## Ihre Trainerinnen



**Andrea Schleinzer**  
Übungsleiterin



**Kerstin Schleinzer**  
Übungsleiterin



**Saly Koller**  
Übungsleiterin