

# Bewegung&Entspannung

Bewegung ist das eine, aber auch Entspannung und Ruhe brauchen wir. Unser professionell ausgebildetes Massageteam hilft Ihnen gerne dabei. **Bei uns entspannt sich die Lage.** Unser Team ist von **Krankenkassen anerkannt.** Erkundigen Sie sich vorgängig bei Ihrer Krankenkasse, wie diese Kosten in Ihrer Zusatzversicherung gedeckt sind. Infos zu unseren **Massagen** finden Sie in der separaten Broschüre „Wohlfühlen.“

Haben Sie gewusst, dass es bei uns **alles unter einem Dach** gibt? Das heisst, bei uns gibt es sogar „de Föfer ond s'Weggli“. Theoretisch könnten Sie mit Ihrem Grosskind ins Hallenbad gehen, Sie schwimmen oder entspannen an den angenehmen Düsen im Warmwasserbecken und das Kind plantscht und begleitet Sie. Spass zu zweit ist noch viel besser.

Und nochmals zwei Fliegen auf einen Streich; bei uns ist im Sauna-Eintritt der Besuch ins Hallenbad inbegriffen - Bewegung und Entspannung. Wir führen eine **Damen- und Herrensauna.** In beiden Bereichen finden Sie ein Dampfbad, eine Biosauna und die traditionelle finnische Sauna mit Erlebnisduschen, einen Aussenbereich sowie einen Liege- und Ruheraum. Besonders erfrischend ist die Eimerschwalldusche und auch noch wichtig für Sie, wenn Sie gemeinsam in die Sauna gehen wollen, immer am Mittwochabend und am Wochenende ist die Herrensauna auch für Damen geöffnet und wird gemischt geführt.

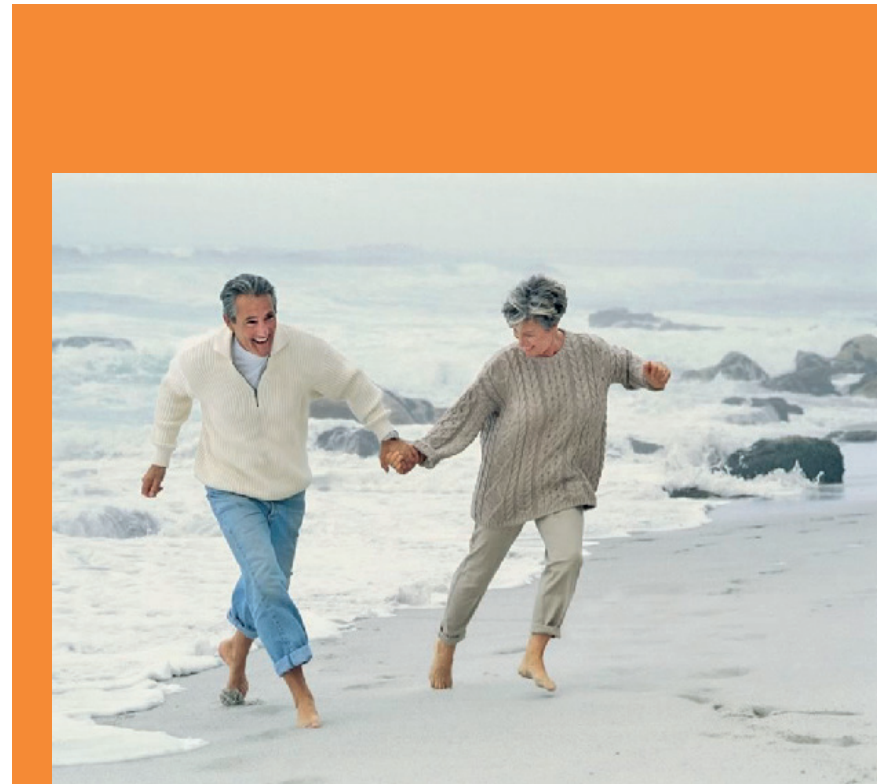
Was für Fragen dürfen wir Ihnen noch beantworten?

Gerne informieren wir Sie bei uns vor Ort. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihr Sportzentrum-Team

1. Bewegung stärkt unser Kreislaufsystem
2. Bewegung hält mobil
3. Bewegung hilft beim Abnehmen
4. Bewegung muss nicht anstrengend sein
5. Für Bewegung geht immer
6. Bewegung macht gute Laune
7. Bewegung beugt Diabetes vor
8. Bewegung hält jung
9. Bewegung entspannt den Kopf
10. Bewegung schafft soziale Kontakte

Wann starten Sie mit Ihrem Bewegungsprogramm?



Sportzentrum Herisau, Kasernenstrasse 71, 9100 Herisau,  
Tel. +41 (0)71 353 30 00, Fax +41 (0)71 353 30 03, [www.sportzentrum-herisau.ch](http://www.sportzentrum-herisau.ch)

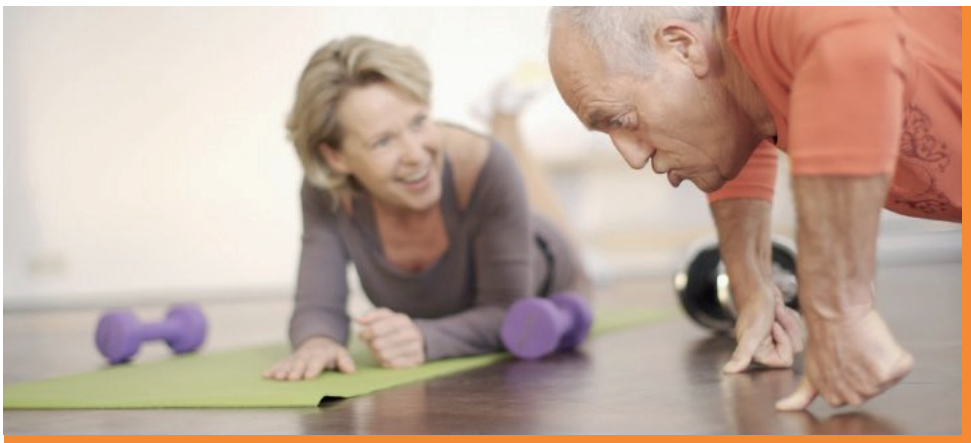
Gesund älter werden - 50+

# Prävention

## 10 Tipps für Sie:

- 1.  **Bleiben Sie sportlich**
- 2. Achten Sie auf Ihr Gewicht
- 3. Treffen Sie gute Freunde
- 4. Erhalten Sie sich Ihre Beweglichkeit
- 5. Essen Sie Fisch, Obst und Gemüse
- 6. Gehen Sie zur Vorsorge
- 7. Lassen Sie es sich gut gehen
- 8. Lernen Sie etwas Neues
- 9. Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht
- 10. Bewahren Sie Ihren Sinn für Humor
- 11. Fördern Sie Ihren Geist

Gerne zeigen wir Ihnen einige sportliche Varianten:



# Ideen und Möglichkeiten

Für Herz und Gefäße ist die richtig dosierte Bewegung mitunter der beste Schutz für unsere Gesundheit. Vor allem Ausdauersport erhöht die Leistungsfähigkeit des Herzens, senkt Blutdruck und Blutfettwerte, bewirkt, dass die Gefäße elastischer werden. Ärzte empfehlen allen Menschen sich ab 35 Jahre von einem Arzt untersuchen zu lassen, bevor sie nach langer Zeit wieder mit Sport beginnen.

Wie fit und beweglich sind Sie und wie wollen Sie in Zukunft durchs Leben gehen? Dürfen wir Ihnen einige Ideen und Möglichkeiten aufzeigen, mit welchen Sie sich bei uns bewegen können? Wir sind der Meinung, dass Bewegung eine grundlegende Basis für eine gute Lebensqualität ist.

Folgende Ideen für Sie:

- Gym4life (abwechslungsreiche Gymnastik für Mann und Frau)
- Pilates für Senioren (bewusstes, dem Alter angepasstes Training)
- Aquafitness (schonendes Training für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden)

