



Wettbewerb

Attraktive  
Preise zu  
gewinnen!

Samstag,  
22. Oktober  
.....  
8.30 – 12.10 Uhr

# Schnuppertag Fitnesskurse

## Programm

08.30–09.00 Uhr Fascial Moves

09.20–09.50 Uhr Feldenkrais

**09.50–10.50 Uhr Kaffee und Kuchen**

10.50–11.20 Uhr Pilates für Senioren

11.40–12.10 Uhr Aqua Fitness (limitierte Plätze)

Aqua Fitness: Bitte per Mail an [marketing@sportzentrum-herisau.ch](mailto:marketing@sportzentrum-herisau.ch) oder telefonisch unter 071 353 30 00 anmelden

## Wo

Sportzentrum Herisau, Gymnastikraum  
und Hallenbad

## Gut zu wissen

- Keine Anmeldung (ausgenommen Aqua Fitness)
- Ganzes Programm kostenlos
- 20% Rabatt auf Kurskosten (11-er Block), wer sich am Schnuppertag für einen Fitnesskurs anmeldet

## Fascial Moves

Verklebtes Bindegewebe, Steifheit, Muskelverhärtungen und Verspannungen? Nicht mit unserem Faszientraining! Ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch zugleich, biegsam wie ein Bambus, reissfest wie ein Zugseil und ermöglicht federnde Bewegungen. Das garantiert Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeidet schmerzhafte Reibungen in den Hüftgelenken und Bandscheiben. Blockaden im Kollagen-Fasernetz führen zu Beschwerden und hemmen uns in der Leistungsfähigkeit.

**Wer jung bleiben oder wieder jung werden will und noch lange beschwerdefrei durchs Leben gehen möchte, tut gut daran dieses Lebensnetz zu kräftigen. In unserem speziellen Faszientraining zeigen wir Ihnen wie.**

## Pilates für Senioren

Pilates vereint Kraft, Beweglichkeit und Körperbalance in einem ganzheitlichen und nachhaltigen Trainingsprogramm. Mit Pilates wird die Körperwahrnehmung geschult, die Haltung verbessert und der Körper stark und geschmeidig. Bewusste Bewegungsabläufe, im eigenen Tempo, fördern die Konzentration und das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Die haltgebenden, tief-liegenden Muskelschichten des Rumpfes werden aktiviert und sorgen für optimale Aufrichtung. Erfahren Sie mit Pilates ein neues Körpergefühl im Training und Alltag.

**Pilates für Senioren ist speziell für Personen gedacht, die bewusst Wert auf ein langsames und individuell angepasstes Training legen.**

## Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode hilft Ihnen, durch sanfte Bewegungen Beschwerden zu lindern und Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern. Sie werden verbal durch die Lektion geleitet. Dabei wird eine Bewegung auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, ungewohnten Variationen erforscht. Anstrengung wird reduziert, neue Wege erlernt und damit alte Muster aufgelöst. Am Schluss der Lektion nehmen Sie Ihren Körper viel bewusster wahr. Sie spüren welche Bewegungen Ihnen gut tun.

## Aqua Fitness

Aqua Fitness ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Körpertraining im Wasser. Die Bewegungen im Wasser sind effizient und erhöhen die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Durch ein abwechslungsreiches Programm wird die Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Aqua Fitness ist somit für alle Altersgruppen und Fitnessniveaus geeignet und eines der effektivsten Ganzkörper-Workouts überhaupt.



### Sportzentrum Herisau

Kasernenstrasse 71 • 9100 Herisau  
Telefon +41 71 353 30 00

[WWW.SPORTZENTRUM-HERISAU.CH](http://WWW.SPORTZENTRUM-HERISAU.CH)