

Wettbewerb

Attraktive
Preise zu
gewinnen!



Schnuppertag Fitnesskurse

Samstag,
1. Oktober
9.00 – 15.10 Uhr

Programm

09.00–09.30 Uhr Functional Workout

09.50–10.20 Uhr Bauch Beine Po

10.40–11.10 Uhr Akrobatik-Show mit dem
Turnverein Herisau

11.30–12.00 Uhr STRONG Nation™

13.00–13.30 Uhr ZUMBA®

13.50–14.20 Uhr Tanzshow mit der Tanzschule
Tanzen Befreit aus Herisau

14.40–15.10 Uhr Yoga

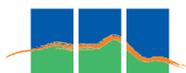
Wo

Sportzentrum Herisau, Sporthalle

Gut zu wissen

- keine Voranmeldung, kostenlos für alle
- kostenloses EMS-Probetraining (während der Pausen möglich)
- 20 % Rabatt auf Kurskosten (11-er Block), wer sich am Schnuppertag für einen Kurs im Sportzentrum anmeldet

Verpflegungs-
bar mit
kostenlosen
Fitness-Snacks



SPORTZENTRUM
HERISAU

Functional Workout

Funktionelles Training trainiert Bewegungen, bei denen mehrere Muskeln zusammenspielen müssen. Das abwechslungsreiche Workout setzt sich aus verschiedenen Mobilitäts-, Stabilitäts- und Kraftübungen zusammen. Ganz egal ob Bewegungsmuffel oder Leistungssportler – jeder kann von dem ganzheitlichen und vielseitigen Ansatz des funktionellen Trainings profitieren.

Bauch Beine Po

Mit einem gezielten Übungsprogramm für Bauch, Beine und Po in abwechslungsreichen Lektionen werden schwache und schlaffe Muskeln gestärkt und gestrafft. Das eigene Körpergefühl wird intensiviert und kann neu entdeckt werden. Es lohnt sich für alle, unabhängig von Alter und Geschlecht, die gerne am eigenen Körper und seinen Problemzonen arbeiten möchten.

ZUMBA®

ZUMBA® ist ein Tanz-Fitness-Workout, das sich aus Tanzbewegungen zu lateinamerikanischer und internationaler Musik zusammensetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Training. Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau in Gesäss, Beinen, Armen, Körpermitte, Bauch sowie des wichtigsten Muskels im ganzen Körper, dem Herzen, fördern.

STRONG Nation™

STRONG Nation™ kombiniert intensives Intervalltraining mit kraftvollen Beats. In jeder Lektion verschmelzen Musik und Übungen zu einem effektiven Workout, das die Kalorien noch lange nach dem Training zum Schmelzen bringt. Es verbessert Ausdauer und Kraft. STRONG Nation™ wurde speziell für Personen entwickelt, die intensiver trainieren möchten, den Nutzen ihres Workouts maximieren und schneller echte Ergebnisse sehen wollen.

Yoga

Yoga ist ein sehr altes und somit bewährtes ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und bewirkt einen Ausgleich des vegetativen Nervensystems. Positive Wirkungen hat Yoga unter anderem auf die Beweglichkeit, die Kräftigung der Stütz Muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden.



**Elektro-Muskel-
Stimulation
(EMS) Training**
.....
kostenlos
ausprobieren

Sportzentrum Herisau

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

WWW.SPORTZENTRUM-HERISAU.CH