



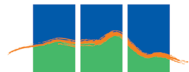
Sportzentrum Herisau
Kasernenstrasse 71 • 9100 Herisau
Telefon +41 71 353 30 00

WWW.SPORTZENTRUM-HERISAU.CH

WIR BIETEN ALLES

Kursangebot

Wir freuen uns auf Sie.



SPORTZENTRUM
HERISAU

Alles unter einem Dach

Lieber Gast

Alles unter einem Dach

Das Sportzentrum bietet nicht nur eine grosszügige Infrastruktur, sondern verfügt auch über ein breites Kursangebot. Für eine kostenlose Probelektion rufen Sie uns an oder lassen Sie sich an unserer Information persönlich beraten.

Weitere Informationen zu unseren Kursen finden Sie auf unserer Website:
www.sportzentrum-herisau.ch

Fitnesskurse

Bauch, Beine, Po	Mo	17.00–17.50
	Mo	18.00–18.50
Easy-Balance		auf Anfrage
EMS-Training		auf Anfrage
Fascial Moves	Fr	12.15–13.15
Feldenkrais	Mi	11.15–12.05
Functional Workout	Di	12.15–13.15
Gym4life	Mo	09.00–09.50
	Di	09.00–09.50
	Mi	09.00–09.50
	Fr	09.00–09.50
Pilates	Mi	18.00–19.00
	Do	12.15–13.15
	Do	18.30–19.30
	Do	19.45–20.45
Pilates für Senioren	Mo	14.00–15.00
Power-Balance		auf Anfrage
Rückenfit	Mo	19.00–19.50
	Mo	20.00–20.50
	Mi	12.15–13.05
STRONG Nation™	Mi	20.10–21.10
Yoga	Di	09.00–10.00
	Di	18.30–19.45
ZUMBA® Fitness	Mi	19.10–20.00

Hallenbad

Aqua Baby	Mo	09.15–09.45
	Mo	09.45–10.15
	Mi	17.00–17.30
	Fr	15.00–15.30
	Sa	09.00–09.30
	Sa	13.15–13.45

Aqua Family 1	Mo	10.15–10.45
	Mo	10.45–11.15
	Mi	17.30–18.00
	Fr	15.30–16.05
	Sa	11.25–11.55

Aqua Family 2	Mo	11.15–11.55
	Mi	18.00–18.40
	Mi	18.45–19.25
	Fr	16.10–16.50
	Sa	08.20–09.00
Sa	11.55–12.35	

Aqua Fitness	Mo	12.15–13.05
	Di	20.00–20.50
	Do	12.15–13.05
	Do	13.15–14.05
Do	19.20–20.10	

Brustschwimmen für Erwachsene		
Fortgeschrittene (Tiefwasser)	Mo	19.15–20.00
Beginner (Flachwasser)	Mo	20.00–20.45

Crawl		
Fortgeschrittene	Di	19.30–20.15
Beginner / Fortg.	Di	20.05–20.50
Beginner / Fortg.	Fr	20.30–21.15

Schwimmtraining für Triathleten	Di	12.15–13.00
--	----	-------------

Kids 1	Mo	16.15–16.55
	Mo	17.00–17.40
	Di	17.00–17.40
	Do	16.15–16.55
	Fr	17.00–17.40
	Sa	09.45–10.25
Sa	10.30–11.10	
Sa	12.35–13.15	

Kids 2	Mo	17.00–17.40
	Di	17.45–18.25
	Do	17.00–17.40
	Fr	17.45–18.25
Sa	09.45–10.25	

Kids 3	Mo	18.30–19.10
	Di	18.30–19.10
	Do	16.15–16.55
	Fr	18.30–19.10
Sa	11.15–11.55	

Kids 4	Do	17.00–17.40
	Do	17.45–18.25
	Sa	12.00–12.40

Kids 5	Do	18.30–19.10
	Sa	09.45–10.25

Kids 6	Do	18.30–19.10
	Sa	10.30–11.10

Einzelkektionen	Mo	15.40–16.10
	Do	15.40–16.10
	Do	16.20–16.50
Do	18.30–19.00	