

**Gemeindekanzlei**

9102 Herisau

Postfach 1160

Telefon 071 354 54 44

Telefax 071 351 24 36

www.herisau.ch

E-Mail

unser Zeichen

Datum

Thomas.Walliser@herisau.ar.ch

twk

22. Februar 2018

Medienmitteilung - Sportzentrum**Muskeltraining mit Stromstössen**

Das Sportzentrum bietet ab März verschiedene, teils neue Kurse an. Einer davon hat es besonders in sich: die neue Elektro-Muskelstimulation (EMS). Dabei wird einerseits der Krafttrainingseffekt mittels kaum spürbaren Stromstössen schon mit 20 Minuten pro Woche um ein Mehrfaches erhöht, andererseits werden so auch tieferliegende Muskelschichten erreicht und trainiert. Wer das Schnelltraining ausprobieren möchte, kann dies ab 1. März auf Voranmeldung zum ca. halben Preis tun.

In den nächsten Wochen starten weitere Kurse im Sportzentrum: Zum Beispiel Fitdankbaby für alle, die vor und nach der Geburt fit bleiben wollen, oder der Laufkurs als Vorbereitung auf den Auffahrtslauf, an dem ein Redaktor der Appenzeller Zeitung als Selbstversuch teilnehmen wird, sowie das gelenkschonende Ganzkörper-Training Sypoba oder das Tanz-Fitnesstraining Zumba.

Weitere Informationen zur Elektro-Muskelstimulation EMS und allen anderen Kursen am 3. März von 10 bis 17 Uhr am Sportzentrum-Stand an der Lifestyle-Messe in der Walke oder auf www.sportzentrum-herisau.ch.

Kontakt: Isabelle Angehrn, Bereichsleiterin Marketing/Verkauf Sportzentrum
I.Angehrn@sportzentrum-herisau.ch
Tel. 071 353 30 07

GEMEINDEKANZLEI

Thomas Walliser Keel
Kommunikationsverantwortlicher