

## Zu Diensten

### Richtig abstimmen, damit der Wille auch gehört wird

**Gegen 30 Personen stehen am Abstimmungswochenende vom 25. September im Wahlbüro im Einsatz. Sie zählen nicht nur die Stimmen, sondern prüfen auch, ob diese korrekt abgegeben wurden. Ein paar einfache Tipps helfen dabei.**

Am 25. September kommen vier nationale Vorlagen an die Urne. Darüber hinaus entscheiden die Ausserrhoderinnen und Ausserrhoder über das neue Energiegesetz. Auch wenn ein solcher Abstimmungssonntag nicht mit einer Gesamterneuerungswahl – wie sie 2023 ansteht – zu vergleichen ist, wird er im Gemeindehaus generalstabsmässig geplant. Denn schon nur bis die rund 10 300 Stimmberechtigten in der Gemeinde Herisau ihre Abstimmungsunterlagen im Haus haben, gibt es viel zu tun.

#### Couverts für Auslandschweizer gehen zuerst raus

Denise Signer ist als Leiterin der Einwohnerkontrolle auch für das Stimmregisterbüro zuständig und ausserdem Aktuarin des Wahlbüros. In ihrem Büro stehen schon Wochen vor der Abstimmung Schachteln mit Abstimmungsbüchlein und Couverts für die Stimmzettel. Noch viel mehr davon stapelt sich im Einwohnerratssaal, wo die Helferinnen und Helfer des Wahlbüros die Unterlagen jeweils für den Versand bereit machen und am Abstimmungswochenende die Stimmen auszählen. «Die Vorbereitungen auf eine Abstimmung beginnen fünf Wochen im Voraus», sagt Denise Signer. Dann wird zunächst das Stimmmaterial für die Auslandschweizerinnen und -schweizer zusammengestellt, damit dieses als Erstes versendet werden kann.

#### Grosser personeller Aufwand

Am Abstimmungswochenende vom 25. September werden knapp 30 Personen für das Wahlbüro im Einsatz stehen: 10 um die Urnenöffnungszeiten abzudecken, 3 pro Abstimmungsvorlage, um die Stimmen auszuzählen, sowie der Präsident, die Vizepräsidentin und Aktuarin Denise Signer – immer vorausgesetzt, es finden sich genügend Helferinnen und Helfer, was sich zunehmend als Herausforderung erweist. Anfragen von Interessentinnen und Interessenten werden unter [denise.signer@herisau.ar.ch](mailto:denise.signer@herisau.ar.ch) oder 071 354 54 30 gerne entgegengenommen.



Denise Signer

#### Alle Informationen online

Wie ist das Resultat zu nationalen oder kantonalen Vorlagen in der Gemeinde Herisau? Unter [www.herisau.ch/abstimmungen](http://www.herisau.ch/abstimmungen) finden Sie alle Abstimmungsergebnisse sowie detaillierte Informationen zu den Urnenöffnungszeiten. Und ein Hinweis für die Politikinteressierten: Am 21. September, 17 Uhr, findet im Gemeindehaus die nächste Einwohnerratssitzung statt. Weitere Infos unter [www.herisau.ch/sitzungen](http://www.herisau.ch/sitzungen).

#### Keine Wahl bei fehlerhaften Stimmabgaben

Abstimmungen sind indes nicht nur für das Wahlbüro eine Herausforderung, sondern bergen auch für Stimmbürgerinnen und Stimmbürger Tücken. Bei jedem Urnengang müssen einige Stimmen als ungültig aussortiert werden, zuletzt waren es um die 30. Ein häufiger Fehler bei Wahlen ist beispielsweise, dass zusätzlich zur Stimmabgabe der unbedruckte Wahlzettel retourniert wird. Dadurch wird die Stimme uneindeutig und damit ungültig. «Das schmerzt mich, denn die Leute haben sich Umstände gemacht, um ihren politischen Willen kundzutun, der dann nicht gehört wird. Aber in solchen Fällen haben wir keine Wahl», sagt Denise Signer. Bei den rund 30 Ungültigen noch nicht mitgezählt sind Couverts der brieflichen Stimmabgabe, denen kein Stimmausweis beiliegt. Unterschreiben muss man den Stimmausweis im Gegensatz zu vielen anderen Kantonen hingegen nicht.



1. Prüfen Sie Ihr Stimmmaterial frühzeitig, um allenfalls fehlende Unterlagen rechtzeitig bei der Einwohnerkontrolle anzufordern.
2. Stimm- und Wahlzettel müssen im gelben Couvert verschlossen werden.
3. Bei Wahlen den amtlichen (leeren) Wahlzettel nie mitsenden, wenn zusätzlich ein vorgedruckter Wahlzettel verwendet wird. Immer nur einen Wahlzettel zurücksenden.
4. Der Stimmausweis gehört zwingend ins (graue) Abstimmungs-couvert. Bei der brieflichen Stimmabgabe vor dem Verschliessen des Couverts die richtige Lage der Adresse prüfen.
5. Frankiert werden muss das Couvert für die briefliche Stimmabgabe nicht mehr.
6. Beachten Sie die Hinweise auf dem Stimmausweis.

## Energiestadt

### Seit 20 Jahren auf dem Weg und der Marathon geht weiter

**Das Label Energiestadt ist nicht das Ziel, sondern der Weg: Seit zwei Jahrzehnten arbeitet die Gemeinde Herisau daran, sich in kleinen Schritten stetig zu verbessern. Schon bald steht der nächste Meilenstein an.**

Seit 20 Jahren darf sich die Gemeinde Herisau Energiestadt nennen. Die im Alltag augenfälligste Folge daraus sind wohl die Tafeln an den Ortseingängen. Doch das Prinzip Energiestadt hat in Herisau in den letzten zwei Jahrzehnten viel tiefere Spuren hinterlassen. Denn nach dem Erlangen des Labels kann sich eine Gemeinde nicht einfach auf den Lorbeeren ausruhen. Vielmehr ist der Titel ein Bekenntnis, sich im Sinne eines Qualitätsmanagementsystems stetig für die Reduktion des CO<sub>2</sub>-Ausstosses einzusetzen, erklärt Hans Jörg Blaser. Als Fachbereichsleiter Umweltschutz der Gemeinde Herisau ist er auch Themenhüter für das Label Energiestadt.



Hans Jörg Blaser

#### Ziel ist eine steigende Quote

Diese Anstrengungen werden durch den Verein Energiestadt in regelmässigen Re-Audits bewertet; der nächste steht in diesem November an. Dabei wird ermittelt, wie viel die Gemeinde in den Themenfeldern Entwicklungsplanung und Raumordnung, kommunale Gebäude und Anlagen, Versorgung und Entsorgung, Kommunikation und Kooperation, interne Organisation sowie Mobilität innerhalb ihres Handlungsspielraums erreicht hat. Wird mindestens die Hälfte der möglichen Punktzahl erreicht, wird das Label erneut verliehen. «Unser Anspruch ist aber, dass wir uns stetig verbessern, wie auch das Energiekonzept festhält», sagt Hans Jörg Blaser. Und das ist Herisau in den Jahren 2006 (von 54 auf 59

#### Hilfe beim Stromsparen

Stromsparen ist ein wichtiger Beitrag, den jede und jeder Einzelne leisten kann, um die globale Klimaerwärmung zu stoppen. Der sparsame Umgang mit Elektrizität ist im Zuge des Krieges in der Ukraine noch grösser geworden. Einfache, aber effektive Tipps zum Stromsparen – vom Ogi-Ei bis zur richtigen Kühlschranktemperatur – geben der Bund ([www.nicht-verschwenden.ch](http://www.nicht-verschwenden.ch)) und der Verein EnergieAR/AI ([www.energie-ar-ai.ch](http://www.energie-ar-ai.ch)). Dieser ist zudem die richtige Anlaufstelle in allen Energiefragen.

#### Fachbereich wird aufgestockt

Die Bedeutung und die Komplexität von Energiefragen sind in den vergangenen Jahren immer mehr gewachsen. Dadurch haben die Aufgaben insbesondere im Fachbereich Umweltschutz zugenommen. Durch die hohe Arbeitslast konnten bislang erst wenige Massnahmen aus dem Energiekonzept 2017–2025 umgesetzt werden. Weitere Ressourcen erfordert die Überarbeitung des Konzepts für die Periode ab 2025 und die laufende Ortsplanungsrevision. Der Gemeinderat hat deshalb im Mai eine Aufstockung des Fachbereichs Umweltschutz um 80 Stellenprozent bewilligt. Die Stelle wird im November besetzt.

Prozent), 2011 (62 Prozent) und 2014 (63 Prozent) gelungen, trotz steigender Anforderungen. Nur 2018 stagnierte der Wert, soll nun aber wieder gesteigert werden.

#### Das Thema Energie immer mitdenken

Jede Gemeinde kann ihre eigenen Schwerpunkte setzen, je nach ihren Voraussetzungen. Herisau, das keine eigenen Werke hat, kann beispielsweise im Themenfeld Versorgung und Entsorgung weniger Akzente setzen, als städtische Gemeinde hingegen umso mehr im Bereich Mobilität, etwa mit der Förderung des Langsamverkehrs sowie des ÖV. Laut Hans Jörg Blaser ist es am Ende die Summe an kleinen Massnahmen, die das Gesamtergebnis ausmachen. So hat die Gemeinde Herisau auf verschiedenen Gebäuden Photovoltaikanlagen installiert und schon vor Jahren bei mit Gas beheizten Gemeindeliegenschaften den Anteil an Biogas auf 20 Prozent erhöht. Im Alterszentrum Heinrichsbad – damals noch ein Gemeindebetrieb – wurde eine Holzschnitzelfeuerung eingebaut und auch die stetigen Energiesparmassnahmen, welche das Sportzentrum ergreift, tragen zur Bewertung bei. «Das Energiestadt-Label erinnert daran, bei jeder Gemeindeaufgabe den Aspekt Energie mitzudenken», sagt Hans Jörg Blaser.

#### Energiefragen prägen auch die Ortsplanung

Für die nächsten vier Jahre wird die Gemeinde Herisau in Abstimmung mit dem Verein Energiestadt wieder einen Massnahmenplan festlegen. Darin wird beispielsweise die Ortsplanungsrevision eine wichtige Rolle spielen, für die neu ein Energierichtplan nötig ist, dessen Erarbeitung wiederum eine Aktualisierung des Energiekonzepts erfordert. Ausserdem wird auch der Masterplan Energie, der bis Ende Jahr das Potenzial der lokal verfügbaren Energiequellen wie Holz, Abwärme aus Industriebetrieben oder der ARA aufzeigen soll, in den Massnahmenplan für das Energiestadt-Label einfließen.

Weitere Informationen unter [www.herisau.ch/energiestadt](http://www.herisau.ch/energiestadt)



**Projektticker**

**Sanierung und Ausbau Sturzeneggstrasse**

Die Bauarbeiten schreiten voran. In einer ersten Phase wurde der Bachdurchlass Walkebach erstellt, es werden nun die Werkleitungsarbeiten der Kabelwerke realisiert. Im Bereich Chammerholzbach werden die Böschungssicherungen mit Grünverbauungen und Blocksteinmauern erstellt. Die Aufweitung des Verkehrsraumes ist in erster Linie wichtig, um unter Verkehr die bestehenden Anlagen sanieren zu können und einen Gehwegbereich bergseitig neu zu realisieren. Ziel ist es, bis Ende 2022 sämtliche Werkleitungs- und Böschungssicherungsarbeiten fertiggestellt zu haben, damit in der Bauetappe 2023 der Strassenbau unter Verkehr erfolgen kann.



Bauarbeiten im Bereich Chammerholzbach.

**Belags- und Kanalsanierung Eggstrasse**

Seit Ende der Sommerferien erfolgt die zweite Etappe der Belags- und Kanalsanierung Eggstrasse im oberen Bereich (Musikschule) sowie im Bereich Einlenker in die Poststrasse. Der Verkehr wird mittels Lichtsignalanlage einspurig geführt.



Zweite Etappe der Belags- und Kanalsanierung Eggstrasse.

**Sanierung Oberdorfstrasse**

Die Bauarbeiten sind bis auf den Deckbelageinbau abgeschlossen. Dieser wird mit dem Kanton und der Baustelle der Migros Ostschweiz abgestimmt und erfolgt mit einer eintägigen Strassen-sperrung für die Arthur-Schiess-Strasse und Steinrieselstrasse voraussichtlich Ende September oder Anfang Oktober. Die Oberdorfstrasse und Gartenstrasse folgen erst nach Abschluss aller Bauarbeiten der Migros im Jahr 2023.



Der Deckbelag auf der Arthur-Schiess-Strasse wird diesen Herbst eingebaut.

**Tempo-30-Zonen Oberdorfstrasse und Steinrieselstrasse**

In den nächsten Wochen werden die Tempo-30-Stelen versetzt und entsprechenden Markierungen aufgebracht.



Auf der Steinrieselstrasse gilt bald Tempo 30.

## Saison

### Gesammelte Pilze sorgenfrei geniessen – dank der Pilzkontrolle

**Wenn der Sommer langsam zu Ende geht, beginnt die beste Zeit, um im Wald Pilze zu sammeln. In unseren Wäldern wachsen viele verschiedene Sorten. Um die gesammelten Pilze sorgenfrei geniessen zu können, bietet die Gemeinde Herisau die Pilzkontrolle als kostenlose Dienstleistung an.**

Nach telefonisch vereinbartem Termin können der Pilzkontrolleurin die gesammelten Pilze zur kostenlosen Kontrolle vorbeigebracht werden. Die Pilzkontrollstelle steht grundsätzlich an allen Wochentagen zur Verfügung und nicht nur zu bestimmten Zeitfenstern. Die gesammelten Pilze sollten in einem luftdurchlässigen Korb nach Sorte getrennt, kühl aufbewahrt und möglichst



Pilzkontrolleurin Bernadette Rechsteiner

#### Erste Hilfe bei Pilzvergiftung

Bei möglichen Symptomen einer Pilzvergiftung wie zum Beispiel Erbrechen, Bauchkrämpfen oder Durchfall sollte man sofort einen Arzt oder das Spital konsultieren oder sich mit der Notfallnummer 145 von Tox Info Suisse in Verbindung setzen.

#### Anmeldung Pilzkontrolle

Frau Bernadette Rechsteiner  
 Austrasse 5  
 9126 Necker  
 Telefon: 071 383 27 68  
 Mobile: 078 681 65 07

schnell kontrolliert respektive anschliessend frisch zubereitet werden. Für die Kontrolle ist es wichtig, dass der Pilz inklusive Stiel, welcher Bestimmungsmerkmale aufweist, von Hand gesammelt wird und dieser nicht abgeschnitten wird. Die anhaftende Erde kann bereits im Wald von den Pilzen entfernt werden. Zu junge, zerfressene oder alte Exemplare sollten stehen gelassen werden.

Die Kontrolleurin begutachtet die gesammelten Pilze nach verschiedenen Kriterien. Die Pilze werden gewogen und es wird ein Kontrollschein ausgestellt. Es müssen immer alle gesammelte Pilze zur Kontrolle mitgebracht werden und nicht nur ein Exemplar. Kontrollen aufgrund eines Fotos können nicht durchgeführt werden; oft sind es sehr kleine Merkmale, welche einen ungeniessbaren Pilz von einem geniessbaren unterscheiden. Dank der Kontrollen der letzten Jahre konnten jedes Jahr giftige oder tödliche Pilze aus unserer Region festgestellt werden. Die geniessbaren Pilze sollten nach der Kontrolle für den Verzehr bei genügender Hitze gut durchgekocht werden. Vom Konsum roher Pilze wird dringend abgeraten.

## Tradition

### Am 20. September findet wieder die Viehschau statt

Rund ein Dutzend Bauern präsentieren am 20. September ihre Tiere auf dem Ebnet bei der Chälblihalle. An der Viehschau werden die schönsten und leistungsstärksten Tiere prämiert. Die Tiere treffen ab 8.30 Uhr ein. Für viele Besucherinnen und Besucher sind die sennische Auffahrt durch die Strassen und die Ankunft auf dem Schauplatz spezielle Anziehungspunkte. Ein Höhepunkt für die Kinder ist der Streichelzoo in der Chälblihalle. Die kommentierte Tiervorführung mit diversen Prämierungen beginnt gegen 10.15 Uhr. Die Viehschau dauert bis etwa 15.30 Uhr. Im Zuge der Viehschau ist auf den Strassen von circa 8.15 bis 9.30 Uhr und von circa 15.30 bis 17 Uhr mit Wartezeiten und kleineren Behinderungen zu rechnen.



Ankunft auf dem Ebnet.

## Schule

### Auf einer Busfahrt lernen die neuen Lehrpersonen Herisau kennen

**Der Schulleiter wird zum Reiseleiter, Herisau ist ein Tintenfisch und Gidio Hosestoss kein Schwinganlass: Kurz vor Beginn des Schuljahres erfahren die neuen Lehrpersonen Interessantes über die Gemeinde und die Schule Herisau.**

«Auf der rechten Seite, bei der Schweizer Fahne, seht ihr das Haus des ehemaligen Bundesrates Hans-Rudolf Merz.» Und nachdem man ein paar Meter weitergefahren ist, sagt Markus Stäheli, einer der Herisauer Schulleiter, ins Mikrofon: «Das Restaurant Buechschachen dort oben ist bekannt für wunderbare Guggeli und Cremeschnitten.» 23 neue Lehrpersonen sitzen am Mittwoch der letzten Sommerferienwoche während einer Stunde in einem Regiobus und erfahren Interessantes über die Gemeinde, die Landschaft und die Schulhäuser, die allesamt angefahren werden. Der Schulleiter macht an der Alpsteinstrasse auch auf den «Blechpolizisten» aufmerksam, an der Schwellbrunnerstrasse auf die einzige Metzgerei und während der Fahrt über die Hueb auf den höchsten Punkt Herisaus, die Polishöchi. Vom Schachen geht es weiter zur Industriestrasse und über den Bahnhof zur Waisenhausstrasse. «Im Haus mit dem Zwiebeltürmchen haben die Schulverwaltung und die Schulleitung ihre Büros.»

#### Bibliothek-Angebot nützen

Am Tag zuvor waren die Lehrerinnen und Lehrer vom Departement Bildung und Kultur eingeladen und haben kantonale Stellen, Angebote, Vorgaben und Personen kennengelernt. Nun treffen sie sich auf Gemeindeebene und hören, dass Herisau eine Art Tintenfisch sei – mit all den Abzweigungen in verschiedene Quartiere und Nachbarorte. Bei der Post endet die Extrafahrt mit dem Regiobus; die Gruppe besucht die Bibliothek. Deren Leiterin Franziska Tschumi stellt das Angebot und die Modalitäten vor. «Zum Beispiel können wir Medienkisten zu bestimmten schulischen Themen zusammenstellen.» Die Bibliothek bietet auch Klasseneinführungen «vor Ort» an, oder es wird an speziellen Halbtagen der Zugang zum Buch und zum Lesen aufgezeigt.



Schulleiter Markus Stäheli begleitet die Busfahrt am Mikrofon.



Franziska Tschumi gibt über die Bibliothek Auskunft.

#### Die Schulpräsidentin begrüsst

Abteilungsleiter Michael Häberli, der im Dienstalurlaub weilt, stellt sich zu Beginn des theoretischen Teils des Einführungstages (in der Aula Ebnet West) per Video vor. Das Kinderfest und Gidio Hosestoss sind Themen. Letzterer sei kein Schwinganlass, wird festgehalten. Markus Stäheli und die weiteren Schulleitungspersonen Carol van Willigen und Alex Porta erklären in Kurzform die Besonderheiten der Herisauer Schule. Zum Beispiel das Oberstufenmodell Neigung und den Herisauer Rahmen im Zyklus 2.

Der abgegebene Ordner enthält viele Hinweise; zu besprechen gibt es zum Beispiel die Verantwortlichkeiten, das Leitbild und das System bei der Auszahlung von Krediten, etwa für Schulreisen, Werken und persönliche Anschaffungen. Zum Mittagessen vom Grill finden sich auch die Schulpräsidentin Irene Hagmann und die Sekretärinnen der Schulverwaltung im Ebnet ein, damit Kontakte geknüpft werden können. «Ich begrüsse euch herzlich in der Schule Herisau und wünsche einen guten Start», sagt die Schulpräsidentin.

#### «Lieber früh als zu spät»

Am Nachmittag erhalten die Lehrerinnen und Lehrer Informationen über die Schulsozialarbeit, die gewerkschaftliche Bedeutung der Ortskonferenz (Zusammenschluss der Lehrerinnen und Lehrer) und das sinnvolle Vorgehen in der Kommunikation. «Es darf nicht euer Ziel sein, abends und über das Wochenende am Handy Elterngespräche zu führen. Es ist auch nicht nötig, von Anfang an mit den Eltern per Du zu verkehren», meint Markus Stäheli. Mit dem Einsatz von WhatsApp-Gruppen solle man vorsichtig sein. Manchmal sei ein direkter Austausch am Telefon besser und hilfreicher als ein Hin und Her per Mail. Zum Abschluss setzen sich die Lehrpersonen in Gruppen mit den Spezialitäten der Zyklen auseinander.

Das Unterrichten werde nicht immer nur von Sonnenschein begleitet sein, wird von der Schulleitung gesagt. «Meldet euch bei uns, lieber früh als zu spät!» Auf einen Mittwochnachmittag im Februar ist der nächste Teil der Einführung terminiert. Markus Stäheli: «Da werden die ersten Erfahrungen im Mittelpunkt stehen. Und die Fragen: Wie geht es mir, was brauche ich?»

## Sportzentrum

### In Fitnesskurse hineinschnuppern mit attraktivem Rahmenprogramm

Das Sportzentrum bietet nicht nur eine grosszügige Infrastruktur, sondern verfügt auch über ein breites Angebot an Fitnesskursen. Dabei werden nicht nur Kurse «an Land», sondern auch im Wasser angeboten. Durch das gemeinsame Training in kleinen Gruppen sowie das gegenseitige Unterstützen und Anfeuern macht der Sport gleich doppelt so viel Spass.

Am Samstag, 1. Oktober, sowie am Samstag, 22. Oktober, finden zwei Schnuppertage für die Fitnesskurse im Sportzentrum statt. Der erste Schnuppertag richtet sich an ein breites Publikum, der zweite ist speziell auf die Altersgruppe 60+ oder Personen, die bewusst Wert auf ein langsames und individuell angepasstes Training legen, zugeschnitten. Weitere Infos zum zweiten Schnuppertag folgen in der nächsten Ausgabe.

#### Erster Schnuppertag mit vielseitigem Sportprogramm

Am ersten Schnuppertag, welcher am Samstag, 1. Oktober, von 9 bis 15.30 Uhr stattfindet, wartet auf die Teilnehmenden ein vielseitiges Sportprogramm «an Land» mit 30-minütigen Fitnesskursen wie Functional Workout, Bauch Beine Po, ZUMBA® oder STRONG Nation™. Auch Entspannungskurse wie Yoga gehören zum Angebot. Die ideale Gelegenheit also, in mehrere Kurse «reinzuschnuppern».



Auch Yoga kann ausprobiert werden.

#### Freibad Sonnenberg: Erster Rückblick auf die Spitzensaison

Die Freibad-Saison neigt sich bereits wieder dem Ende zu, doch eine erste Bilanz vor dem Abschluss zeigt Erfreuliches: Der sonnige und sehr warme Sommer beschert dem Freibad Sonnenberg in Herisau eine Spitzensaison. Bereits über 30 000 Besucherinnen und Besucher zählt das Freibad dieses Jahr (Stichtag: 23.08.22). Dies ist rund ein Drittel mehr als üblicherweise während einer ganzen Saison. Einer der grössten diesjährigen Höhepunkte war der Sonntag, 19. Juni, als das Freibad einen Besucherrekord mit rund 1700 Gästen verzeichnete. An diesem Tag hielt die reformierte Kirchgemeinde Herisau einen Gottesdienst im Freibad ab, was dem Tag eine ganz besondere Stimmung verlieh. Im Rahmen des Coop Gemeinde Duells fand zudem am Samstag, 22. Mai, ein Differenzschwimmen im Freibad statt, an welchem alle Interessierten zweimal möglichst in derselben Zeit je eine Länge zu schwimmen hatten. Der Anlass war gut besucht und eine Freude für alle – das Dabeisein war wichtiger als die Leistung.

#### Special-Guests und weitere Extras

Das abwechslungsreiche Sportprogramm am ersten Schnuppertag wird durch ein Showprogramm des TV Herisau Geräteturnen sowie eine Tanzaufführung der Tanzschule «Tanzen Befreit» aus Herisau abgerundet. Ausserdem besteht für alle Teilnehmenden des Schnuppertages die Möglichkeit, sich zwischendurch an einer Snack-Bar mit gesunden und fitnessgerechten Snacks zu stärken sowie an einem Wettbewerb mit attraktiven Preisen teilzunehmen. Und aufgepasst: Wer sich vor Ort zu einem Kurs anmeldet, erhält 20 % Rabatt auf die Kurskosten (11-er Block). Das detaillierte Programm finden Sie unter [www.sportzentrum-herisau.ch](http://www.sportzentrum-herisau.ch). Eine Anmeldung ist keine nötig, die Teilnahme kostenlos.

#### Kurse:

##### 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 Herzens – dem wichtigsten Muskel im ganzen Körper – 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.