

Zu Diensten

Brückenbauer zwischen Gemeinde und Bevölkerung

Mit Ausnahme einer dreijährigen Abwesenheit ist Thomas Walliser Keel seit 2009 der Kommunikationsverantwortliche der Gemeinde. Er erklärt, weshalb er seine Aufgabe mit einem Übersetzer vergleicht und welchen Einfluss die sozialen Medien auf den Umgangston in der Bevölkerung haben.

Die Kommunikation der Gemeinde sorgt immer für Gesprächsstoff. Für die einen kann es nicht genug Informationen zu Abstimmungen, Voranschlägen oder Projekten geben, andere sind zufrieden, wenn sie in wenigen Worten über das Geschehene informiert werden. «Meine Aufgabe an sich ist es, Verständnis für die Pläne und Entscheidungen der Verwaltung und Politik zu schaffen», sagt Thomas Walliser Keel, Kommunikationsverantwortlicher der Gemeinde. «Dafür fasse ich die ausführlichen Informationen unserer verschiedenen Bereiche zusammen, um sie der Bevölkerung in verständlicher Form mitzuteilen.» In seiner Funktion sehe er sich als eine Art Übersetzer. «Ich muss herausspüren, welche Informationen die Öffentlichkeit will und sie entsprechend vermitteln.»

Als Beispiel nennt Walliser Keel die Arbeiten am Bahnhof. «Wollen die Menschen regelmässig über die aktuellen Baufortschritte informiert werden? Oder genügt eine Übersicht zu Beginn des Jahres über die grössten Etappen, die in den kommenden Monaten anstehen? Und wie detailliert soll das alles nach aussen kommuniziert werden?» Letztlich sei es das Ziel, die Fülle an Informationen so herunterzubrechen, dass die Öffentlichkeit nachhaltig den Eindruck habe, über das Leben in ihrer Gemeinde informiert zu sein. «Dieses ‹Übersetzen› der Informationen zwischen den zwei Ebenen ‹Verwaltung/Politik› und ‹Öffentlichkeit› ist eine grosse Herausforderung. Je offener und transparenter uns dieser Austausch gelingt, desto stärker wird das Vertrauen in unsere Arbeit.»

Nahe am Puls sein

Zur Gemeinde stiess Thomas Walliser Keel im Jahr 2009. «Damals hiess der Gemeindepräsident Paul Signer, und die Kommunikationsstelle befand sich erst im Aufbau.» Er habe Respekt vor der Aufgabe gehabt, seine neue Stelle selbst mitzugestalten. «Ich kam vom St. Galler Tagblatt und kannte nur die Sichtweise der Journalisten auf solche Medienstellen. Ich war mir nicht sicher, ob mir der Beruf zu langweilig werden würde. Aber genau das Gegenteil war der Fall. Zudem war die Stimmung in der Gemeinde sehr gut und wir hatten schnell das erste Kommunikationskonzept entwickelt. Wir hatten keinen Druck, weil ja zuvor nichts da war, und konnten in Ruhe alles aufbauen.»

Mit der Zeit kamen für Thomas Walliser Keel weitere Aufgaben hinzu, die seine Stelle interessant machten und seinen Alltag nach wie vor abwechslungsreich gestalten: Dazu gehöre die Organisation von Anlässen wie der Silvesterchlausen-Ausstellung oder die Ständeratspräsidentenfeier für Andrea Caroni vom vergangenen Dezember, die Begleitung der Zentrumsentwicklung, die Betreu-

ung von SRF-Sendungen aus Herisau oder aktuell die Erstellung eines Social-Media-Konzepts. «Diese Vielseitigkeit fordert mich und hat mich nach meiner dreijährigen Abwesenheit zurück nach Herisau gelockt. Mein Ziel ist es, mit meiner Tätigkeit einen Beitrag für die Gemeinde und ihre Einwohnerinnen und Einwohner zu leisten.»

Lebendige Diskussionen

Wenn Thomas Walliser Keel an die Anfänge zurückdenkt, sieht er vor allem einen Unterschied zu heute. «Damals steckten die sozialen Netzwerke in den Kinderschuhen. Facebook, Twitter und Co. haben den Umgangston seither verändert.» Seine ersten Jahre seien diesbezüglich ruhig verlaufen. «Was nicht nur an den sozialen Netzwerken lag, sondern auch daran, dass in Herisau weder finanziell noch baulich grössere Sprünge möglich waren. Für Gesprächsstoff ist erst gesorgt, wenn du etwas im Dorf verändern möchtest.» Und da die Gemeinde nun wieder mehr Spielraum genutzt habe, hätten auch kritische Stimmen nicht lange auf sich warten lassen. «Aber negative Kritik

muss grundsätzlich nicht schlecht sein, wenn sie fundiert und sachlich vorgetragen wird – was in der digitalen Welt leider nicht immer der Fall ist.» Dabei sei es durchaus wünschenswert, wenn beide Seiten miteinander diskutierten. «Das zeugt von Engagement. Schliesslich wollen wir alle für Herisau das Beste.»

«Ich möchte ein Bindeglied zur Bevölkerung sein.»



Thomas Walliser Keel schätzt die Vielseitigkeit seiner Arbeit für Herisau.

Projekte

Eine Hausanalyse macht alles leichter

Thomas Frischknecht und seine Frau haben ihr Haus von einem Experten energetisch analysieren lassen und dann entschieden, was sie wann sanieren möchten. Das spart letztlich Geld.

Die Sonne scheint beim Termin mit Thomas Frischknecht in der Bruggeregge. Das passt perfekt, so produziert die Photovoltaik-Anlage auf dem Haus tüchtig Strom, speist die Erdsonde und füllt den Stromspeicher. Was jetzt völlig logisch und normal ist, war anfangs ungewiss. «2022, nach dem Beginn des Ukraine-Krieges, beschlossen wir, die Gasheizung zu ersetzen», erinnert sich Thomas Frischknecht. Weil er vom GEAK Plus, dem Gebäudeenergieausweis der Kantone, gehört hatte, kontaktierte er einen lokalen Architekten, der zugleich GEAK-Experte ist. Dieser analysierte zunächst aufgrund von Plänen und Messungen die Ist-Werte von Fenstern, Mauern, Dach, Heizung etc. Wo verliert das Haus wieviel Energie? Die GEAK-Hausanalyse zeigte dann drei Varianten auf, wie das Haus aus dem Jahr 1990 energetisch saniert werden könnte, A, B und C. «Eine Simulation rechnete durch, wieviel welche Massnahmen kosten und was sie bringen würden. Wir wählten schliesslich das mittlere Paket B», erklärt Thomas Frischknecht.

Nachdem die Finanzierung geklärt war – eine Aufstockung der Hypothek für Energiemassnahmen zu Vorzugskonditionen – ging es Schlag auf Schlag. Noch 2022 wurde das Baugesuch eingereicht, im April/Mai 2023 wurde das Dach saniert und die PV-Anlage montiert, im Juli/August die Erdsonden-Heizung installiert und im September die Gebäudehülle auf der Südseite besser gedämmt. Ebenso wurden alle Fenster ersetzt. Anderthalb Jahre später ist die intensive Bauphase Geschichte, und die Familie fühlt sich wohl im sanierten Haus. Es sei zwar im Moment ein finanzieller Lupf, sagt Thomas Frischknecht, aber dafür habe das Haus an Wert gewonnen, sei komfortabler geworden und die Nebenkosten seien deutlich tiefer. «Davon profitieren wir sicher die nächsten 20 Jah-

re, also haben wir es lieber jetzt gemacht als später.» Dank der sauberen GEAK-Analyse zu Beginn durch den erfahrenen Architekten sei es auch einfacher gewesen, an die Fördergelder zu gelangen. Finanziell positiv wirkt sich zudem aus, dass energetische Sanierungen über drei Jahre von den Steuern abgezogen werden können, nicht nur im Baujahr. Vor allem aber gibt es der Familie ein gutes Gefühl, etwas für die Zukunft getan zu haben: «Für uns geht beides auf, die emotionale Seite bezüglich CO₂-Reduktion und die langfristige finanzielle Investition.»

Zustupf für GEAK Plus

Die Gemeinde Herisau fördert die Analyse des energetischen Ist-Zustandes eines Gebäudes und die Erhebung des energetischen Sanierungspotenzials anhand eines GEAK Plus. Dies soll Hausbesitzerinnen und Hausbesitzern ermöglichen, aus verschiedenen Varianten den für sie geeigneten Sanierungsplan auszuwählen. Die Gemeindeförderbeiträge belaufen sich auf 500 Franken bei Einfamilienhäusern sowie auf 1000 Franken bei Mehrfamilienhäusern und Gewerbeliegenschaften.

Weitere Informationen



<http://bit.ly/h7&63>

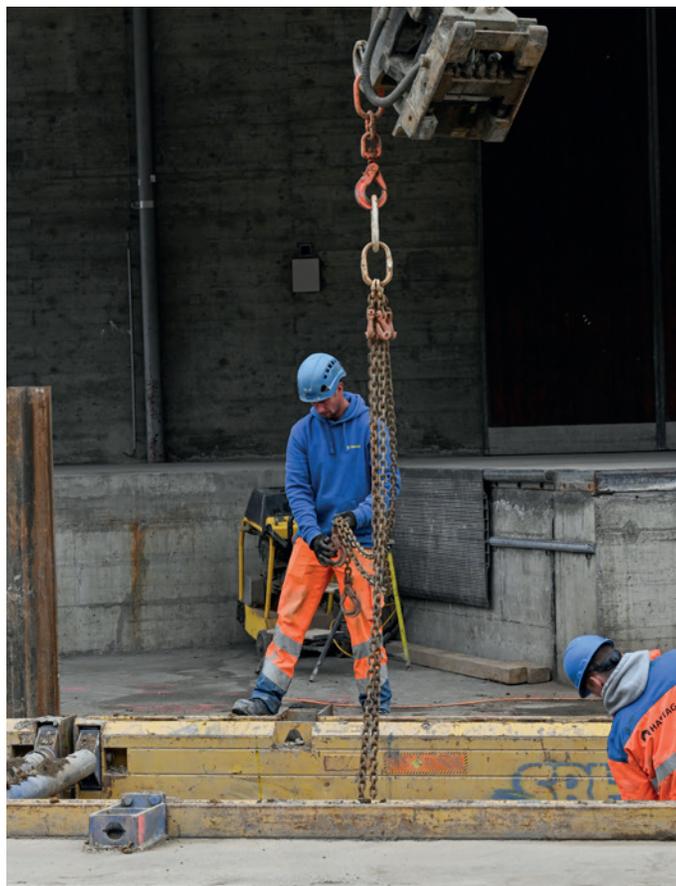


Thomas Frischknecht mit seinem energetisch sanierten Haus: «Es gibt ein gutes Gefühl, etwas für die Zukunft zu tun. Und der Komfort ist auch grösser.»

Impressionen von der Baustelle am Bahnhof Herisau



Die neue Unterführung Ost verbindet die Gleise 12 und 13 mit dem Bahnhof.



Auch an der Güterstrasse schreiten die Bauarbeiten voran.



Der letzte Teil der alten Unterführung Ost.



Von der Überdachung beim Post-Gebäude ist nicht mehr viel übrig.

Weitere Bilder unter www.bahnhof-herisau.ch

Schule

Dies ist ihre neue Heimat in der Müli

Tschüss Pavillons, grüezi Neubau: Am 15. März wird der Doppelkindergarten in der Müli eingeweiht. Die Verantwortlichen der Schule und der Gemeinde sowie der Architekt geben Auskunft über die Besonderheiten des Gebäudes.

Seit Oktober 2024 gehen die rund 40 Kinder im neuen Doppelkindergarten Müli ein und aus. «Sie fühlen sich sichtlich wohl», sagt Carol van Willigen. Sie ist in der Herisauer Schulleitung für die Schuleinheit Müli verantwortlich. Zuvor waren die Kinder in einem weissen und roten Pavillon untergebracht. Diese stammten aus den Jahren 1964 sowie 1985 und mussten ersetzt werden. Für den Ersatz sprach der Gemeinderat einen gebundenen Verpflichtungskredit über 2,27 Millionen Franken. Im Mai 2023 erfolgte der Baubeginn für den neuen Kindergarten, der südöstlich an das bestehende Schulhaus Müli angebaut und somit in die Schulanlage integriert wurde. Die letzten Einbauten im Innern betrafen zum Beispiel Pinnwände und Verdunkelungselemente. Die Fertigstellung der Umgebung ist witterungsbedingt für den Frühling geplant.

Um 90 Grad gedreht

Während der Herbstferien 2024 erfolgte der Umzug aus den Pavillons in den neuen Kindergarten. Einiges Mobiliar wurde mitgenommen, anderes neu angeschafft. Punkto Einrichtung sei die Herangehensweise verschieden gewesen, erzählt van Willigen. Die eine Kindergärtnerin habe Unterstützung durch eine Fachperson gehabt, die auf das Einrichten von Kindergärten spezialisiert sei; die andere habe die Möblierung im Miniformat auf den Zeichnungen geplant. Die Grundrisse der Räume sind praktisch identisch, die Ausgestaltung unterscheidet sich aber deutlich. Zwei Besonderheiten des Projekts seien erwähnt: Der erste Kindergarten ist im Sockelgeschoss untergebracht, über diesem befindet sich der zweite in einem um 90 Grad gedrehten Obergeschoss. Zudem haben die beiden Kindergärten zwar separate Eingänge, aber sie sind im Innern verbunden. Dies würden die Kindergärtnerinnen sehr schätzen, sagt die Schulleiterin. Die Durchlässigkeit werde im Alltag genutzt. Die Öffentlichkeit hat anlässlich der offiziellen Einwei-

hung vom 15. März Gelegenheit, den Kindergarten zu besichtigen (siehe Kasten).

Anspruchsvolle Bauphase

Auch Hansruedi Ehrbar, Fachspezialist Bauten und Projekte bei der Gemeinde Herisau, blickt zufrieden zurück. Die rund eineinhalbjährige Bauzeit sei unfallfrei verlaufen. Der Betrieb in den Kindergarten-Pavillons und im Schulhaus wurde stets aufrecht erhalten. Der Sicherheit wurde besonderes Augenmerk gewidmet. Diesbezüglich habe alles sehr gut geklappt, ergänzt Ehrbar. «Ein Kompliment gilt es auch den Lehrpersonen und Schulkindern auszusprechen, die mit einigen baustellenbedingten Einschränkungen fertig werden mussten.» Die Bauphase sei anspruchsvoll gewesen. «Die hohen Qualitätsanforderungen an das Sichtbetonbauwerk erforderten über den Winter entsprechend Geduld und Zeit. Zudem musste das Bauwerk aufgrund der überdurchschnittlich langen Regenperiode im Jahr 2024 ausreichend austrocknen.»

In weiteren Schuleinheiten sind bauliche Massnahmen in Planung. Das ehemalige Postgebäude im Schachen, das sich in unmittelbarer Nähe des Schulhauses Moos befindet, wird für schulische Nutzung vorbereitet. Zudem werden in der Rosenau räumliche Anpassungen im «Hertler-Haus» für den Schulbetrieb nutzbar gemacht.

Offizielle Einweihung am 15. März

Die Gemeinde und die Schule Herisau laden die Bevölkerung zur offiziellen Einweihung des Kindergartens auf Samstag, 15. März, ein. Der Einweihungsmorgen startet um 9 Uhr, der offizielle Teil beginnt um 9.30 Uhr. Ab 10 Uhr besteht die Möglichkeit, den Kindergarten zu besichtigen. Vertreter der Schule, des Architekturbüros und des Hochbauamtes werden vor Ort sein, um Fragen zu beantworten. Der Schluss des Anlasses ist auf 11 Uhr festgelegt. Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung.



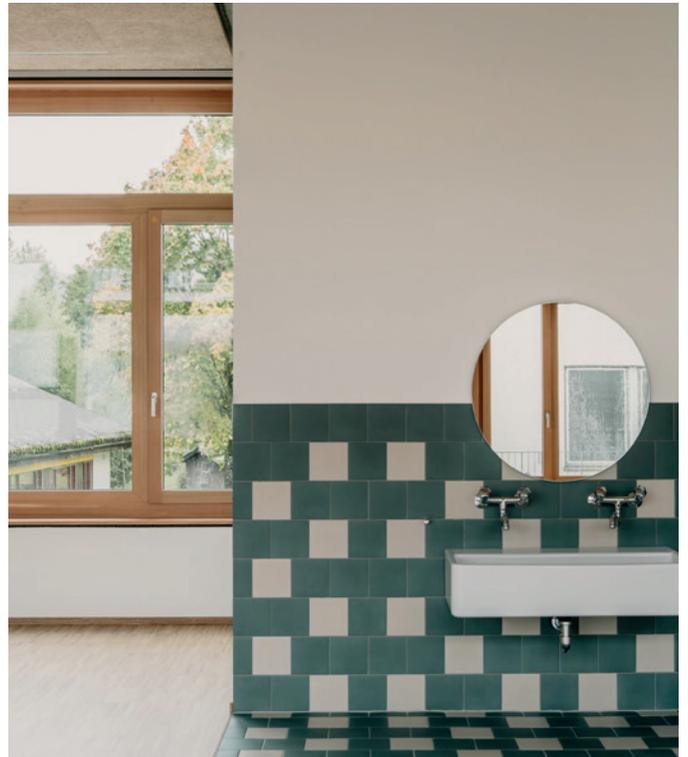
Eine Kindergruppe spielt hinter dem oberen Kindergarten.



Das Erdgeschoss und das Obergeschoss liegen um 90 Grad gedreht übereinander.



Die Fertigstellung der Umgebung ist auf den Frühling geplant.



Blick ins Innere, bevor der Einzug stattgefunden hat.

«Eine spannende Knobelaufgabe»

Der St.Galler Architekt Daniel Cavelti und sein Team beschäftigten sich seit 2014 mit dem Thema Müli-Kindergarten. Im Laufe der Zeit stand fest, dass ein einfacher Kindergarten den Bedürfnissen nicht gerecht werden würde. Daniel Cavelti gibt im Interview über das Projekt «Doppelkindergarten» Auskunft.

Bestehen für einen Architekten in der Planung eines Kindergartens besondere Herausforderungen?

Jedes Projekt besitzt Eigenheiten. Hier galt es in die Welt der Kinder einzutauchen. Die Kinder bewegen sich ja von zuhause weg; da ist ihr Wohlbefinden wichtig.

Wie haben Sie die Zeit erlebt, in der Sie sich mit der Planung und der Ausführung «Müli» beschäftigt haben?

Die ersten Gedanken machten wir uns im Jahr 2014, als wir im Auftrag der Gemeinde eine Studie für eine Erweiterung mit nur einem Kindergarten machen durften. In der Folge gab es zwei Schritte, die beide sehr professionell und angenehm verliefen: Erstens die Kopfarbeit, die Entwicklung; zweitens die Ausführung, die Materialisierung.

Ein Architekt kann sich ja mit einem Bauwerk nicht einfach selbst verwirklichen, weil auch an die Nutzer und Nutzerinnen gedacht werden muss. Wie leicht fällt es, eine Art Mittelweg zu finden?

Wir haben immer zuerst das Ziel, die Bedürfnisse der Nutzenden räumlich zu ordnen und nachher in einen Zusammenhang zu stellen. Danach entwickeln wir die baulichen Strukturen,

um die Räume zu definieren. Es ist uns wichtig, überzeugende Architektur zu leisten, sie muss aber immer nutzerbasiert sein.

Wie oft steht ein Architekt selber auf dem Bauplatz? Und in welcher Funktion tun Sie das - beratend, kontrollierend, entscheidend?

Ich spreche da eher von Coaching, während des ganzen Prozesses. Und ich bin nie allein. Schon in der Planungsphase wirkt nebst unserem Team eine ganze Reihe von Fachleuten mit. Auch auf dem Bauplatz gilt es, gemeinsam das Ziel vor Augen zu halten. Dort können es bis zu 100 Leute sein, die beteiligt sind. Konkret hielt sich beim Müli-Projekt einmal pro Woche eine Person aus unserem Architekten-Team auf dem Bauplatz auf.

Sie konnten den Kindergarten nicht auf einem freien Grundstück planen; es handelt sich um einen Anbau ans Schulhaus. Was war bei dieser Vorgabe grösser: der Reiz oder die Schwierigkeit?

Grundsätzlich hat ein Architekt immer feste Rahmenbedingungen, an denen er sich zu orientieren hat. Es gibt immer Vorgaben, die zum Teil komplex sind. Hier war es unter anderem das bestehende Schulhausgebäude. Da galt es immer das «Schlusspaket» im Auge zu haben. Es war in der Müli eine spannende Knobelaufgabe.

Sind Sie zufrieden mit dem Ergebnis des Baus?

Ja, ich habe grosse Freude. Dies soll so sein. Andernfalls wäre im Prozess, den ich mitverantworten habe, etwas falsch gelaufen. Ich finde die Räume der Kindergärten kindergerecht, nahbar, charmant.

Brauchtum

Fasnacht in Herisau

Die Fasnacht in Herisau ist in vollem Gange. Sie bietet auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Highlights.

Die Fasnacht in Herisau lebt von der Tradition und sorgt auch in diesem Jahr wieder für jede Menge Spass und gute Laune. Gidio Hosestoss, dekorierte Lokale, abwechslungsreiche Veranstaltungen, mitreissende Guggenmusiken und das Guggen-Tröffe mit dem grossen Umzug machen die Narrenzeit in Herisau zu einem wunderbaren Erlebnis.

Gidio Hosestoss

Am Aschermittwoch findet der traditionelle Gidio-Umzug statt. Gidio Hosestoss, der tragisch an einem gestohlenen Leckerli erstickt ist, wird feierlich zu Grabe getragen. Der Umzug startet wie gewohnt um 15 Uhr und führt durch den Herisauer Dorfkern. Im Anschluss findet bei der Chälblihalle die Abdankungspredigt statt. Es folgen die Abgabe von Leckerli an alle Kinder und der Kindermaskenball. Am Funkensonntag, ab 18.45 Uhr, findet auf dem Kiesplatz Ebnet die traditionelle Gidio-Verbrennung statt, bevor am Montag mit dem Bloch die Herisauer Fasnacht zu Ende geht.



Der Legende zufolge erstickt Gidio Hosestoss jedes Jahr an einem Leckerli.

Guggen-Tröffe mit grossem Umzug

Der beliebte Fasnachtsumzug in Herisau findet am Sonntag, 9. März, statt. Das Zentrum verwandelt sich in ein buntes Fasnachtsparadies, wenn ab 14.14 Uhr der grosse Umzug durch die Strassen zieht. Der Umzug wird begleitet von festlich geschmückten Motto-Wagen, Fussgruppen und mitreissenden Guggen-Musiken, die für ordentlich Stimmung sorgen. Die Route führt von der reformierten Kirche über die Gossauerstrasse, die Alte Bahnhofstrasse, vorbei am Obstmarkt-Kreisel und Migros-Kreisel bis zur Chälblihalle. Der Guggen-Tröffe-Umzug, sowie auch die «Narrezit» bei der Chälblihalle, werden durch den Fasnachtsverein Herisau organisiert.

Fasnachts Kalender

<p>Mi 5. März</p> <p>Gidio Hosestoss Umzug 15.00 Uhr (Besammlung 14.30 Uhr Chälblihalle)</p> <p>Kindermaskenball nach dem Gidio-Umzug Chälblihalle (Guggenmusik Izi bizi tini wini)</p> <p>Sternenmarsch Herisauer Guggenmusiken Chälblihalle ab 19.00 Uhr</p>	<p>Do 6. März</p> <p>Herisauer Schnitzelbank-Abend (Guggemusik Izi bizi tini wini)</p>	<p>Fr 7. März</p> <p>Narrezit, Chälblihalle, ab 16.00 Uhr geöffnet ab 20.00 Uhr Narrenball</p>	<p>Sa 8. März</p> <p>Narrezit, Chälblihalle, ab 16.00 Uhr geöffnet ab 17.30 Uhr Abschiedskonzert Herischrenzer ab 20.00 Uhr Guggen-Party</p>
<p>So 9. März</p> <p>Guggen-Tröffe mit grossem Umzug Start um 14.14 Uhr</p> <p>Verbrennung Gidio Hosestoss 18.45 Uhr, Kiesplatz Ebnet</p>	<p>Mo 10. März</p> <p>Herisauer-Bloch, Bloch-Ball am Abend in der Chälblihalle</p>	<p>20.02.-10.03. Beizen-Fasnacht</p>	

Sportzentrum

Mit WOGA zwischen Kraft und Ruhe

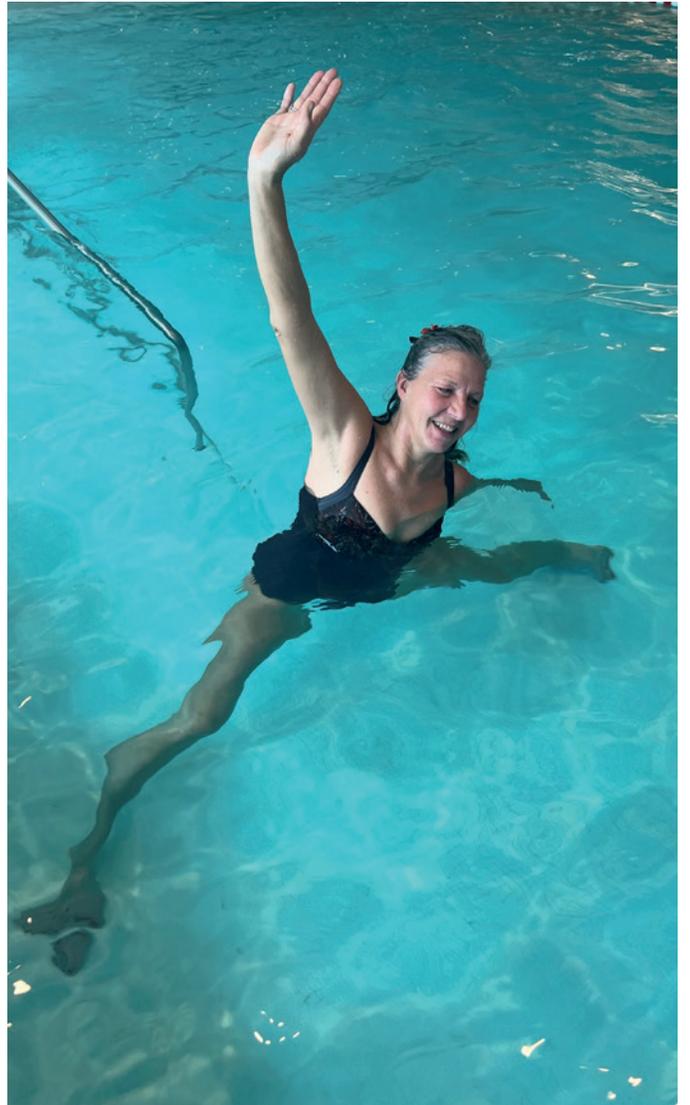
Monika Rüttimann fühlt sich seit ihrer Kindheit im Wasser zuhause. Heute gibt sie als Aqua-Fitness- und WOGA-Instruktorin (Yoga im Wasser) ihr Wissen weiter und zeigt, wie das Element Wasser sowohl Kraft und Entspannung zugleich schenken kann.

Das Element Wasser fasziniert Monika Rüttimann bereits seit ihrer Kindheit. Eine ihrer frühesten Erinnerungen verbindet sie mit dem Magdenauer Weiher. In der Nähe aufgewachsen, konnte sie als Kind dem kühlen Nass trotz Schwimmverbot nie widerstehen. «Wir Kinder schubsten uns einfach <zufällig> in den Weiher, um dennoch ein wenig Wasserkontakt zu haben», erinnert sie sich schmunzelnd. Diese frühe Faszination hat sie nie verlassen. «Die Balance zwischen den Gegensätzen des Wassers, einerseits actionreich und gar gefährlich, andererseits wohltuend und entspannend, begeisterte mich schon immer.» Als Mutter von acht Kindern zieht es die Familie wenn immer möglich an verschiedene Gewässer. «Manchmal verbrachten wir Stunden am See, wo jeder sich individuell beschäftigen konnte. An anderen Tagen unternahm ich mit meinen Kindern Fluss- und Schluchtenwanderungen.» Mit vierzig Jahren fühlt sich Monika Rüttimann bereit, ihrem Kindheitstraum nachzugehen und besucht einen Kraulkurs. Von da an ist für sie klar: Ihre Lieblingsbeschäftigung soll nicht nur Hobby, sondern auch Beruf werden. Innerhalb von fünf Jahren absolviert sie mehrere Wassersicherheitsausbildungen, ist kurz darauf beim PluSport Uzwil zunächst als Assistentin, später als Sportleiterin für das Schwimmen tätig. Gleichzeitig unterstützt sie Schulklassen beim Schwimmunterricht und sammelt so weitere wertvolle Berufserfahrung im Wasser.

Zufällig ins Sportzentrum

Vor acht Jahren führt ein glücklicher Zufall Rüttimann ins Sportzentrum – und ebnet damit den Weg zu ihrer heutigen Berufung. «An jenem Tag waren die Hallenbäder Uzwil und Gossau geschlossen. Gefrustet im Auto und mit dem starken Drang nach Wasser, entschied ich mich nach Herisau zu fahren.» Im Sportzentrum überzeugt das Hallenbad sofort. Begeistert von der Atmosphäre und dem Angebot, meldet sich Monika Rüttimann direkt nach ihrer Schwimmereinheit am Empfang als Unterstützung für die Wasserangebote. Zuhause setzt sie den nächsten Schritt und informiert sich über weiterführende Qualifikationen, die für das Leiten von Wasserkursen nötig sind – und absolviert diese erfolgreich. Heute leitet die Flawilerin im Sportzentrum Aqua-Fitness-Kurse, darunter neu auch Yoga im Wasser – kurz WOGA.

Nicht nur Wasser, sondern auch Yoga ist seit Jahren fester Bestandteil ihres Lebens. «Yoga tut nicht nur meinem Körper, sondern auch meinem Geist sehr gut.» Als sie erstmals mit WOGA in Berührung kommt, ist sie sofort begeistert. «Die Atmosphäre im Wasser, die Balance, Kraft, Entspannung und Naturverbundenheit vermittelt, finde ich unglaublich schön. Deshalb wollte ich diese Yoga-Variante anbieten.» 2024 absolviert Monika Rüttimann den WOGA-Instructor-Kurs beim Tessiner WOGA-Gründer Gianni di Stefani. Seither ist sie von der Trainingsmethode noch mehr überzeugt. «Die Übungen im Wasser wirken schneller und intensiver, gleichzeitig schont es die Gelenke. Zudem ermöglichen die ange-



Monika Rüttimann ist achtfache Mutter und seit Kindesbeinen fasziniert vom Wasser.

nehme Wärme des Wassers und das Gefühl der Schwerelosigkeit, schneller in einen Zustand der Ruhe zu gelangen», so Rüttimann. Ein weiterer Vorteil: WOGA eignet sich besonders für Yoga-Anfänger, Menschen mit körperlichen Einschränkungen, Übergewichtige sowie Schwangere. Auch Fortgeschrittene profitieren. Neben der Stärkung der Muskulatur erfordert der natürliche Wasserdruck einen zusätzlichen Einsatz, wodurch sich der Trainingseffekt verstärkt.

Gratis Schnupperlektion

Wer sich selbst ein Bild von den Vorteilen von WOGA machen möchte, kann jederzeit eine kostenlose Schnupperlektion buchen. Interessierte können sich dazu unter der Telefonnummer 071 353 30 00 oder per E-Mail an info@sportzentrum-herisau.ch melden.