

Eisiges Vergnügen in den Herbstferien

Es ist wieder so weit: Von Oktober bis März ist die Eishalle im Sportzentrum Herisau für den öffentlichen Eislauf geöffnet. Egal ob Eishockey oder Eislauf-

fen mit der Familie oder Freunden: Die Eishalle bietet zahlreiche Möglichkeiten und ist das perfekte Ziel für winterlichen Freizeitspass. (pd)



Spass für die ganze Familie in der Eishalle.

Bild: PD

Öffnungszeiten öffentlicher Eislauf während Herbstferien (10. bis 23. Oktober 2022):

Montag–Freitag: 9.00–16.00 Uhr
Samstag: 9.00–13.00 Uhr
Sonntag: 10.45–14.45 Uhr

Ausnahme Samstag, 22. Oktober, 8–11 Uhr: kein öffentlicher Eislauf

Preise Einzeleintritt:
Kinder / Jugendliche (bis 18 Jahre): Fr. 3.50
Erwachsene: Fr. 6.50

Miete Schlittschuhe: Fr. 6.–

Preise Saisonabo:
Kinder / Jugendliche (bis 18 Jahre): Fr. 85.–
Erwachsene: Fr. 165.–

Eisstockschiessen auf Anfrage (071 353 30 00).

Gesund werden – gesund bleiben

Bei einer Herzerkrankung sollen Patientinnen und Patienten ihre körperliche Leistungsfähigkeit wiedererlangen oder erhalten. Die Herzgruppe Herisau findet sich einmal wöchentlich zu einem Bewegungsprogramm zusammen. Dieses wird spezifisch auf ein Herz-Kreislauf-Training abgestimmt und von einer Herztherapeutin geleitet.

Herzgruppen bieten das motivierende und gesunde Umfeld, um nach einer Herzerkrankung wieder fit zu werden. Mit verschiedenen Trainingsvarianten wie Gymnastik, Spiel, Kraft- und Ausdauertraining finden Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten wieder in ihren Alltag zurück. Nebst der körperlichen Fitness und Gesundheit, hilft dies der Psyche, im Gleichgewicht zu bleiben. Zudem wird der herzgesunde Lebensstil anhand von Vorträgen, Spezialtrainings oder Ausflügen gefördert. Auch zur Prävention eignet sich die Herzgruppe gut.



Das Training ist speziell auf Herzpatienten abgestimmt. Bild: PD

Wöchentlich am Donnerstag zwischen 14 und 15 Uhr findet das Herztraining im Turnsaal der Physiotherapie im Spital Herisau statt. Interessenten können an zwei kostenlosen Schnuppertrainings teilnehmen.

Die Anmeldung erfolgt mit einem Formular, das in der Physiotherapie Herisau oder auf www.spitalverbund.ch/herzgruppe bezogen werden kann. Das For-

mular wird vom Hausarzt oder Kardiologen vervollständigt.

Für Auskünfte stehen die Mitarbeitenden der Physiotherapie Herisau per Mail via herisau.physio@svar.ch, oder telefonisch unter 071 353 23 80 gerne zur Verfügung.

Ein Kursvideo und weitere Informationen sind unter www.spitalverbund.ch/herzgruppe zu finden. (pd)

Eliane mit neuem Album «Reset» in Herisau und Wil

«Reset» heisst das neue Album der Sängerin, Songwriterin und Pianistin Eliane. Die Luzernerin präsentiert dreizehn neue Songs, ausschliesslich autobiografische Geschichten. «Reset» kommt so facettenreich daher wie keines ihrer vorherigen Alben. Das neue Album überrascht und fesselt – trotzdem vergisst Eliane zu keinem Moment, was sie kann: nämlich ihre Geschichten erzählen und diese in gefühlvolle, ehrliche Piano-balladen kleiden.

Die 32-jährige Musikerin wird zusammen mit ihrer sechsköpfigen Band das Publikum verzaubern und überraschen. Auf vergangenen Tourneen konnte Eliane wiederholt beweisen, wie man ein Publikum berührt und bleibende Erinnerungen hinterlässt. Ob gefühlvoll und zu Tränen rührend oder fröhlich und mitreissend, Eliane versteht es, Menschen zu begeistern. Sie erleben Piano, Balladen und eine sanfte wunderschöne



Eliane berührt ihr Publikum mit ihren Songs.

Bild: PD

Stimme am Freitag, 28. Oktober, im Casino Herisau, und am Samstag, 19. November, im Stadtsaal Wil SG.

Konzertbeginn ist jeweils um 20 Uhr. Vorverkauf bei Ticket-

corner, Coop City, Manor sowie unter dominoevent.ch. (pd)

Aktuelle Informationen: www.dominoevent.ch/eliane

Hema-Wettbewerb FDP. Die Liberalen – Preisübergabe

Am Schluss der Hema wurden die Gewinnerinnen des Hema-Wettbewerbs der FDP. Die Liberalen ermittelt. Im Rahmen eines kleinen Apéros im Oberdorfkafi Herisau konnte Monika Gessler, Präsidentin FDP. Die Liberalen Appenzell Ausserrhoden, kürzlich die Preise überrei-

chen. Je ein Nachtessen im Restaurant Blattendürren, Urnäsch, mit einer FDP-Persönlichkeit als Begleitperson haben gewonnen: Christian Preisig, Schwellbrunn, Hans Fritsche, Herisau, und Urs Schläpfer, Herisau.

Von den Gewinnern wurden Markus Schmidli, Sandra Nater

und Andrea Caroni als Begleitpersonen ausgewählt.

Die FDP. Die Liberalen dankt allen, die am Wettbewerb mitgemacht haben, und wünscht den Preisgewinnern viel Freude beim gemeinsamen Nachtessen mit interessanten Begegnungen und Gesprächen. (pd)



V.l.: Markus Schmidli, Sandra Nater, Christian Preisig, Hans Fritsche, Urs Schläpfer, Monika Gessler anlässlich der Preisübergabe. Bild: Sonja Müller

Treppenlifte – günstig, komfortabel und rasch eingebaut

Viele Hausbesitzer wohnen schon sehr lange Zeit in ihrem Eigenheim, das sie auch liebevoll eingerichtet haben und pflegen. In diesem Haus oder dieser Wohnung wollen sie auch den Lebensabend verbringen.

Doch plötzlich werden die Treppenstufen zu einem unüberwindbaren Hindernis und unweigerlich stellt sich die bange Frage: Müssen wir im hohen Alter noch einmal umziehen in ein Haus mit Lift oder ins Alters- und Pflegeheim umsiedeln wegen ein paar Treppenstufen?

Eine Lösung bietet sich in dieser Situation an – die Installation eines Treppenliftes!

Er ist in der Anschaffung günstiger, als man denkt. Die Massaufnahme vor Ort und die Montage erfolgen rasch und unkompliziert. Sogar in älteren Häusern lässt sich ein Treppenlift problemlos einbauen. Die Handhabung ist denkbar einfach. Personen, denen das Treppensteigen schwerfällt, bringt



Neue Lebensqualität und Sicherheit im eigenen Zuhause. Bild: PD

der Treppenlift die Unabhängigkeit wieder zurück. Sie überwinden die Treppen wieder bequem und sicher. Denn Treppenstürze können fatale Folgen haben. Auch den Angehörigen verschafft ein Treppenlift Erleichterung. Wissen sie doch, dass ihre Angehörigen damit ohne fremde Hilfe mobil bleiben.

So können sie zu Hause in gewohnter Umgebung wohnen

bleiben. Mit einem Treppenlift, der neue Lebensqualität und Sicherheit für alle bringt.

Treppenlift-Besitzer bestätigen diese positiven Argumente immer wieder. (pd)

HÖGG Liftsysteme
Wilerstrasse 137
9620 Lichtensteig
Telefon 071 987 66 80
www.hoegglift.ch

Abwechslung und Flexibilität für alle

Die «3TälerPass»-Jahreskarte bietet Abwechslung und Flexibilität für alle. Das Angebot ist perfekt sowohl für Freizeitsportler, die neue Herausforderungen suchen, als auch für Familien, die gemeinsam ihre Freizeit an vie-

len verschiedenen Orten verbringen möchten.

Jetzt im Vorverkauf sichern – Die «3TälerPass»-Jahreskarte ist im «3Täler»-Informations- und Verkaufsbüro in Egg, im Online-Shop auf www.3taeler.at,

bei den Tourismusbüros im Brengenzwald sowie bei den beteiligten Bergbahngesellschaften erhältlich. (pd)

Weitere Informationen findet man unter: www.3taeler.at



Die Jahreskarte ermöglicht es, Freizeitaktivitäten an vielen verschiedenen Orten zu geniessen. Bild: PD

Factbox

Das flexible Freizeiterlebnis

- 15 Sommerbahnen
- 9 Freibäder
- 1 Hallenbad
- 1 Kletterhalle
- 39 Skigebiete
- 181 Anlagen
- 436 Pistenkilometer
- Vergünstigungen am Kauner- taler sowie Pitztaler Gletscher
- Wechseltageskarten bei Ski Arlberg