



Sportzentrum  
Zuchwil

# Kursprogramm

Quartal Winter - Frühling: Mo 22. Januar bis Sa 7. April 2018

Start Quartal Frühling - Sommer: Woche 17, Anmeldung ab Woche 13

**NEU: Crawl-Anfängerkurse am Dienstag- und Freitagabend**  
**NEU: Lagenkurs (Delfin-Rücken-Brust-Crawl) am Mittwochmittag**

**Fit- Tip zum Spar Hit:** Buchen Sie einen Indoor Groupfitness- und einen Wasserkurs oder 2 Indoor Groupfitnesskurse, so erhalten Sie den günstigeren Kurs zum halben Preis.

**I Indoor:** 60 Min + das ganze Quartal zum halben Preis in den WellnessPool

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
I01/ Indoor Cycling (60 Min.)	Mo	22.1.	10x	18.30	Belinda Maurhofer	200.-
I02/ Indoor Cycling (90 Min.)	Di	23.1.	11x	18.30	Barbara Lerch	242.-
I03/ Indoor Cycling (60 Min.)	Mi	24.1.	11x	18.30	Kathrin Götz	220.-
I04/ Indoor Cycling (75 Min.)	Do	25.1.	11x	18.30	Caroline Jäggi	231.-
P01/ Piloxing®	Sa	27.1.	11x	08.45	Giovanni Acerbis	220.-
Q01/ Aroha®	Di	23.1.	11x	08.45	Giovanni Acerbis	220.-

**L Lauftechnik:** 150 Min.; in Zusammenarbeit mit FLUGPHASE, gratis WellnessPool

Kurs	Tag	Datum	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
L01/ Flugphase 1.0	Mi	24.01.	1x	18.30	Larissa Kleinmann	80.-

**W (Warm)Wassergymnastik:** 45 Minuten (FLACH-Wasser/ 34°) **qualitop**

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	22.1.	10x	20.45	Monika Gauchat	115.-
C01/ Warmwassergym *	Mo	22.1.	10x	10.15	Claudia Affolter	135.-
C02/ Warmwassergym*	Mo	22.1.	10x	11.15	Claudia Affolter	135.-
C03/ Warmwassergym*	Di	23.1.	11x	10.15	Claudia Affolter	149.-
C04/ WarmWasserFIT	Do	25.1.	11x	08.25	Claudia Affolter	149.-
C05/ WarmWasserFIT	Fr	26.1.	10x	08.25	Claudia Affolter	135.-

\* diese Kurse finden OHNE Musik statt (während Öffnungszeiten im Wellness Pool)

## W Aqua-Fit : 45 Minuten (TIEF-Wasser)

**qualitop**

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A01/ Aqua-Fit	Mo	22.1.	10x	12.15	Sybille Dornbierer	135.-
A02/ Aqua-Fit	Mo	22.1.	10x	19.00	Claudia Affolter	135.-
A03/ Aqua-Fit	Mo	22.1.	10x	19.50	Claudia Affolter	135.-
A04/ Aqua-Fit	Di	23.1.	11x	09.20	Claudia Affolter	149.-
A05/ Aqua-Fit	Di	23.1.	11x	19.00	Antoine Sommer	149.-
A06/ Aqua-Fit	Di	23.1.	11x	19.50	Antoine Sommer	149.-
A07/ Aqua-Fit	Di	23.1.	11x	20.40	Antoine Sommer	149.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	24.1.	11x	08.30	Ursula Gloor	149.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	24.1.	11x	09.20	Ursula Gloor	149.-
A10/ Aqua-Fit	Mi	24.1.	11x	19.10	Ursula Gloor	149.-
A11/ Aqua-Fit	Mi	24.1.	11x	20.00	Ursula Gloor	149.-
A12/ Aqua-Fit	Do	25.1.	11x	09.20	Claudia Affolter	149.-
A13/ Aqua-Fit	Do	25.1.	11x	18.45	Claudia Affolter	149.-
A14/ Aqua-Fit	Do	25.1.	11x	19.35	Claudia Affolter	149.-
A15/ Aqua-Fit	Fr	26.1.	10x	08.30	Barbara Lerch	135.-

## W Fit im Alter: 45 Minuten (TIEF- und FLACH-Wasser 34°)

**qualitop**

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
D01/ Seniorensport	Di	23.1.	11x	08.30	Claudia Affolter	149.-
D02/ Seniorensport	Mi	24.1.	11x	10.15	Ursula Gloor	149.-
D03/ Seniorensport	Fr	26.1.	10x	09.30	Barbara Lerch	135.-
D04/ Warmwassergym 60+	Do	25.1.	11x	10.15	Claudia Affolter	149.-

## W Kurse für (werdende) Mütter: W: 45 Minuten

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
F01/ Schwangeren-Schwimmen	Fr	stets	10x	19.00	*Alice Hillemann	135.-
F02 / Rückbilden	Fr	stets	10x	19.50	*Alice Hillemann	235.-

\*diplomierte Hebamme (Hebammenpraxis J. Alice Hillemann, Solothurn)

# W Schwimmkurse Erwachsene: 45-60 Minuten (TIEF- und FLACHWasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Crawl Anfänger	Di	23.1.	11x	17.30	Ruth Scheidegger	149.-
E02/ Crawl Anfänger	Mi	24.1.	11x	11.00	Ruth Scheidegger	149.-
E03/ Crawl Anfänger	Do	25.1.	11x	12.15	Sybille Dornbierer	149.-
E04/ Crawl Anfänger	Fr	26.1.	10x	18.15	Ursula Neuhaus	135.-
E05/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Di	23.1.	11x	18.20	Ruth Scheidegger	149.-
E06/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	24.1.	10x	18.50	Daniel Künzi	135.-
E07/ Crawl Fortgeschrittene	Mo	22.1.	10x	18.15	Sybille Dornbierer	135.-
E08/ Crawl Fortgeschrittene	Di	23.1.	11x	12.15	Barbara Lerch	149.-
E09/ Crawl Fortgeschrittene	Do	25.1.	11x	20.00	Daniel Künzi	149.-
E10/ Crawl Fortgeschrittene	Do	25.1.	11x	20.50	Daniel Künzi	149.-
E11/ Crawl Fortg. Technik (60 Min.)	Mi	24.1.	11x	06.15	Daniel Künzi	220.-
E12/ Crawl Fortg. + Rollwende (60 Min.)	Fr	26.1.	10x	12.15	Barbara Lerch	150.-
E13/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Mi	24.1.	11x	17.45	Daniel Künzi	165.-
E14/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.).	Fr	26.1.	10x	06.15	Daniel Künzi	200.-
E15/ Crawl Könnner (60 Min.)	Di	23.1.	11x	06.15	Daniel Künzi	220.-
E16/ Lagenkurs (60 Min.)	Mi	24.1.	11x	12.00	Ruth Scheidegger	165.-
E17/Schwimmen lernen	Do	25.1.	11x	19.00	Jacqueline Stettler	149.-

Die Kurse E11/E14/E15 enthalten bereits den Eintritt ins Bad.

**GRATIS- Schnupperstunde auf Anfrage bei einer Mindestanzahl von 5 interessierten Personen für die folgenden Kurse: Body Toning, Pilates, Nordic Walking. Melden Sie sich unter [kurse@szzag.ch](mailto:kurse@szzag.ch)**

# Anmeldung...

Die Anmeldung erfolgt via Anmeldeformular (an der Reception erhältlich) oder per Internet unter [kurse@szzag.ch](mailto:kurse@szzag.ch) und ist ab **18. Dezember 2017** möglich.

Nähere Infos zu den Kursen und Eintrittspreisen erhalten Sie auf unserer Homepage [www.szzag.ch](http://www.szzag.ch) oder telefonisch unter **032 686 55 66** (Nr. Kurse) / **032 686 55 55** (Nr. Reception).

Für alle Kurse gelten die **allgemeinen Geschäftsbedingungen** (Formular an der Reception erhältlich oder auf unserer Homepage). **Die Kurskosten der Wasserkurse verstehen sich exklusiv Badeintritt.**

Beim Besuchen mehrerer Kurse desselben Quartals wird das Kursgeld folgendermassen reduziert: 1. Kurs (Normalpreis), 2. Kurs (Fr. 10.- Reduktion), 3. Kurs (Fr. 20.- Reduktion), 4. Kurs (Fr. 30.- Reduktion).

**Schnuppern:** Verschaffen Sie sich einen Eindruck von Kursen, die Sie nicht kennen. Die erste Lektion dürfen Sie gratis besuchen und entscheiden danach, ob Sie gerne weiterhin im Kurs teilnehmen möchten.

**Privatstunden:** Möchten Sie oder bis zu 3 weitere Personen lieber auf privater Basis Schwimmen lernen, dann melden Sie sich unter [kurse@szzag.ch](mailto:kurse@szzag.ch). Für 30 Minuten bezahlen Sie einzeln 45.-, 2 Personen 65.-, 3 Personen 85.-, 4 Personen 105.-.

## Gut zu wissen...

---

### **W**ie Wasserkurse...

**FLACHWasser:** Bereich neben der Rutschbahn, Wassertiefe bis 1,15m im Hallenbad.

**FLACHWasser 34°:** WellnessPool, Wassertiefe überall 1,4m.

**TIEFWasser:** Bereich neben dem Sprungbrett sowie Bahn 1 oder Bahn 4, Wassertiefe bis 3,8m.

**qualitop:** Qualitop ist der Verband für die Qualitätssicherung bei gesundheitswirksamen Bewegungsangeboten.

Die Aqua-Fit, Wassergymnastik-, Warmwassergymnastik- und Seniorenwassersportkurse sind qualitop anerkannt!

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter entsprechen den geforderten Ausbildungs- und Weiterbildungsrichtlinien und verfügen über eine anerkannte und ständig aktualisierte Sicherheitsausbildung. Je nach Krankenkasse (ATUPRI, CSS, CONCORDIA, HELSANA, SANITAS und SWICA) und Art der Versicherung wird dem Kursteilnehmer / der Kursteilnehmerin einen Teil des Kursgeldes zurückbezahlt.

### **I**wie Indoorkurse...

**Indoor HIT:** Beim Buchen eines Indoorkurses können Sie den WellnessPool während des ganzen Quartals zum halben Preis genießen. Der Eintritt kostet 9.50 statt 19.- Franken. Sie weisen sich an der Reception aus, geben Ihren Kurs an und los geht's!

Die Indoorkurse finden am Drosselweg 42 statt. Einzig die Indoor Cyclingkurse finden im Hauptgebäude des Sportzentrums sowie die Kurse „Krafttraining 60+“ im Krafraum „move it“ statt.

### **W + I = Fit-Tipp zum Spar Hit**

Buchen Sie einen Indoor Groupfitness- und einen Wasserkurs oder 2 Indoor Groupfintesskurse, so erhalten Sie den günstigeren zum halben Preis.