



Sportzentrum
Zuchwil

Kursprogramm

Quartal Frühling-Sommer: Mo 24. April – Sa 24. Juni 2017

Start „Freibad Spezial“: Woche 26, Anmeldung ab Woche 23

Keine Kurse am 25. Mai, 5. Juni, 15. Juni 2017

NEU Schwangerschaftsworkout

NEU Aqua-Fit am Dienstag um 10.15 Uhr

NEU Crawl Anfängerkurs am Montagmorgen

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	24.4.	8x	18.30	TEAM	160.-
I02/ Indoor Cycling (90 Min.)	Di	25.4.	9x	18.30	Kathrin Götz	198.-
I05/ Indoor Cycling (75 Min.)	Do	27.4.	7x	18.30	TEAM	147.-
J01/ Jumping	Di	25.4.	9x	10.15	Lucie Meier	198.-
J02/ Jumping	Sa	29.4.	9x	11.00	Lucie Meier	198.-
N01/ Flowin Dance®	Sa	29.4.	9x	13.30	Lucie Meier	180.-
P01/ Piloxing®	Sa	29.4.	9x	08.45	Giovanni Acerbis	180.-
Q01/ Aroha®	Di	25.4.	9x	08.45	Giovanni Acerbis	180.-
S01/ NEU Schwangerschaftsworkout	Di	25.4.	9x	10.00	Lucie Meier	180.-

I Indoor Kids: 45 Min. + das ganze Quartal zum halben Preis in den WellnessPool

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
M02/ MUKI Tanz (0-3 J.)	Sa	29.4.	9x	10.00	Lucie Meier	135.-
M03/ Jumping Kids	Sa	29.4.	9x	12.15	Lucie Meier	135.-

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

Kurs	Tag	Datum	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
L01/ Flugphase 1.0	Di	09.05.	1x	18.00	Larissa Kleinmann	70.-

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

qualitop

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A02/ Aqua-Fit	Mo	24.4.	8x	19.50	Claudia Affolter	108.-
A03/ Aqua-Fit	Di	25.4.	9x	09.20	TEAM	122.-
A04/ NEU Aqua-Fit	Di	25.4.	9x	10.15	Kathrin Götz	122.-
A05/ Aqua-Fit	Di	25.4.	9x	19.00	Antoine Sommer	122.-
A06/ Aqua-Fit	Di	25.4.	9x	19.50	Antoine Sommer	122.-
A07/ Aqua-Fit	Di	25.4.	6x	20.40	Antoine Sommer	81.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	26.4.	9x	08.30	Ursula Gloor	122.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	26.4.	9x	09.20	Ursula Gloor	122.-
A10/ Aqua-Fit	Mi	26.4.	9x	19.10	Ursula Gloor	122.-
A11/ Aqua-Fit	Mi	26.4.	9x	20.00	Ursula Gloor	122.-
A12/ Aqua-Fit	Do	27.4.	7x	09.20	Claudia Affolter	95.-
A13/ Aqua-Fit	Do	27.4.	7x	18.45	Claudia Affolter	95.-
A14/ Aqua-Fit	Do	27.4.	7x	19.35	Claudia Affolter	95.-

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

qualitop

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	24.4.	6x	20.45	Monika Gauchat	69.-
C01/ Warmwassergym	Mo	24.4.	8x	10.15	Claudia Affolter	108.-
C02/ Warmwassergym	Di	25.4.	9x	10.15	Claudia Affolter	122.-
C03/ WarmWasserFIT	Do	27.4.	7x	08.25	Claudia Affolter	95.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	28.4.	9x	08.25	Claudia Affolter	122.-

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

qualitop

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
D01/ Seniorensport	Di	25.4.	9x	08.30	TEAM	122.-
D02/ Seniorensport	Mi	26.4.	9x	10.15	Ursula Gloor	122.-
D03/ Seniorensport	Fr	28.4.	9x	09.30	TEAM	122.-

W AQUAGYMSTICK: 45 Minuten (TIEF- und FLACH-Wasser 34°)

qualitop

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
K01/ AQUAGYMSTICK (im FLACH-Wasser 34°/ohne Musik)	Mo	24.4.	8x	11.15	Claudia Affolter	108.-
K02/ Aqua-Fit mit GYMSTICK	Mo	24.4.	8x	12.15	Sybille Dornbierer	108.-

W Aqua-ZUMBA®: 45 Minuten (FLACH-Wasser 34°)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
G01/ Aqua-Zumba®	Di	25.4.	9x	08.45	Lucie Meier	122.-
G02/ Aqua-Zumba®	Sa	29.4.	9x	08.45	Lucie Meier	122.-

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	28.4.	9x	19.50	*Alice Hillemann	222.-

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

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ NEU Crawl Anfänger	Mo	24.4.	8x	10.00	Sybillе Dornbierer	108.-
E02/ Crawl Anfänger	Di	25.4.	9x	18.15	Daniel Künzi	122.-
E03/ Crawl Anfänger	Do	27.4.	7x	12.15	Sybillе Dornbierer	95.-
E07/ Crawl Fortgeschrittene	Do	27.4.	7x	20.00	Daniel Künzi	95.-
E08/ Crawl Fortgeschrittene	Do	27.4.	7x	20.50	Daniel Künzi	95.-
E09/ Crawl Fortgeschrittene (60 Min.)	Mi	26.4.	9x	06.15	Daniel Künzi	180.-
E11/ Crawl Fortg. + Könnеr (60 Min.)	Mi	26.4.	9x	17.45	Daniel Künzi	135.-
E13/ Crawl Könnеr (60 Min.)	Di	25.4.	9x	06.15	Daniel Künzi	180.-
E14/ Schwimmen lernen	Do	27.4.	7x	19.00	Jacqueline Stettler	95.-

Die Kurse E09/E13 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

Anmeldung...

Die Anmeldung erfolgt via Anmeldetalon (an der Reception erhältlich) oder per Internet unter kurse@szzag.ch und ist ab **27. März 2017** möglich.

Nähere Infos zu den Kursen und Eintrittspreisen erhalten Sie auf unserer Homepage 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.

Jahresabo (Jabo) für Kurskunden

Als Kurskunde / Kurskundin haben Sie die Möglichkeit ein Jahresabo für Ihren „gewohnten“ Kurs zu lösen. Gerne zeigen wir Ihnen dabei ihre Vorteile auf:

- weniger Aufwand beim Anmelden
- gesicherter Kursplatz das ganze Jahr
- zusätzlicher Rabatt von 5%
- gratis WellnessPool Gutschein im Wert von 19.- Franken

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

Gut zu wissen...

Wie 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.

Iwie 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.