

The logo for Aqua-Fit features the text 'try it' in a smaller, blue, sans-serif font above the word 'AquaFit' in a larger, bold, blue, sans-serif font. The 'A' in 'Aqua' is significantly larger than the other letters.The logo for Sportzentrum Zuchwil consists of a stylized blue wave with a grey sphere above it, representing a sun or moon. Below the graphic, the text 'Sportzentrum Zuchwil' is written in a grey, sans-serif font.

Telefon 032 686 55 55 | Fax 032 686 55 56 | www.szzag.ch

Kursangebote des Quartals Frühling - Sommer 2017 (24. April bis 24. Juni)

Wasserkurse

Aqua-Fit: Während 45 Minuten wird durch Unterstützung einer Aqua-Fit-Weste sowie fetziger Musik durchs Tiefwasser gegoggt oder Wassergymnastikübungen gemacht. Der Kurs erfüllt einen Mix aus Kraft- und Herzkreislauftraining sowie abwechslungsreiche und gelenkschonende Gestaltung. Er ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Der Kurs findet im Tiefwasser statt.

Aqua-Fit mit GYMSTICK: Möchtest du ein intensives Workout über Mittag? Dann ist dieses genau der richtige Kurs für dich! Nebst der Aqua-Fit-Weste begleitet dich ein Gymstick™ Aqua (Definition Gymstick vgl. GYMSTICK) während des Hauptteiles der 45 Minuten und fordert dich durch ein intensives Kraft- und Haltungstraining absolut heraus. Der Kurs findet im Tiefwasser statt.

Aqua-Zumba®: Der Aqua Zumba Kurs kombiniert die Formel und Philosophie von Zumba mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und bietet so ein sicheres, forderndes Wasserworkout, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht. Die Lektion dauert 45 Minuten und findet im 34° -warmen Wasser statt.

Crawl Anfänger: Die Crawltechnik mit korrekter Seitenatmung wird in diesem Kurs erworben. Voraussetzungen sind lediglich Schwimmkenntnisse in einer anderen Schwimmlage. Die Lektion dauert 45 Minuten und findet im Flach- sowie Tiefwasser statt.

Crawl Fortgeschrittene (+ Rollwende): Die Crawltechnik wird in diesem Kurs angewendet und gestaltet. Das Schwimmen von 25m Crawl mit korrekter Seitenatmung ist dabei die Voraussetzung. Im Freitagmittag Kurs wird zudem die Rollwende erworben. Die Lektion dauert 45 Minuten. Der Kurs findet im Tiefwasser statt.

Crawl Fortgeschrittene + Könnner: Die Crawltechnik ist soweit gefestigt, dass 100m Crawl mit korrekter Seitenatmung ohne grosse Pause geschwommen werden kann. An Technik und Umfang werden sukzessive gearbeitet. Die Lektion dauert 60 Minuten. Der Kurs findet im Tiefwasser statt.

Crawl Könnner: Die Crawltechnik ist soweit gefestigt, dass in rund 60 Minuten zwischen 1800 – 2200m geschwommen werden kann. Umfang, Technik und Schnelligkeit sind Schwerpunkte dieses Kurses. Der Kurs findet im Tiefwasser statt.

Schwangeren-Schwimmen: Du bist in der 18-20 Schwangerschaftswoche und möchtest eine möglichst leichte Geburt erleben? Dann melde dich für das Schwangeren-Schwimmen an! Nach einem Gespräch mit der Hebamme (Kursleiterin), steht dir nichts mehr im Wege deine Kondition und Beweglichkeit in einem angepassten Rahmen aufrecht zu erhalten. Du fühlst dich im Medium Wasser trotz zunehmend mehr Gewicht leicht, ja gar schwerelos, lernst dich auf die Atmung zu konzentrieren und Entspannen. Spass und der Austausch mit Gleichgesinnten gehören natürlich auch dazu! Schwimmkenntnisse benötigst du keine. Die Lektion dauert 45 Minuten und findet im Tiefwasser statt.

Seniorenwassersport: "Fit werden oder fit bleiben im Alter" ist bei diesem Kurs das Motto. Unter Gleichgesinnten (60 Jahre und älter) werden während 45 Minuten im Flach- Tief- oder Warmwasser alle Gelenke bewegt und Muskeln trainiert. Freude und Spass gehen dabei bestimmt nicht verloren! Die ersten 30 Minuten finden im Tief- oder Flachwasser statt, die letzten 15 Minuten im 34° - warmen Wasser.

WarmwasserFIT: Während 45 Minuten werden im standtiefen 34° -warmen Wasser Gymnastikübungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie Laufübungen zur Aktivierung von Herzkreislauf absolviert. Ein abwechslungsreiches, gelenkschonendes Training, welches keine Voraussetzungen benötigt, für Nichtschwimmer geeignet ist und durch fetzige Musik umrahmt wird. Die Wassertiefe beträgt 130cm.

Warmwassergym: Während 45 Minuten werden im standtiefen 34° -warmen Wasser Gymnastikübungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie Laufübungen zur Aktivierung von Herzkreislauf absolviert. Ein abwechslungsreiches, gelenkschonendes Training, welches keine Voraussetzungen benötigt, für Nichtschwimmer geeignet ist. Da dieser Kurs in die Öffnungszeiten des WellnessPools fällt, muss leider auf Musik verzichtet werden.

Warmwassergymnastik 60+: Eine sanfte Art von Gymnastik im brusttiefen, körpertemperaturwarmen Wasser zeichnet diesen Kurs aus und eignet sich insbesondere für Personen ab 60 Jahren mit Rheumabeschwerden. Die Lektion dauert 45 Minuten.

Wassergymnastik: Während 45 Minuten werden im standtiefen Wasser Gymnastikübungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie Laufübungen zur Aktivierung von Herzkreislauf absolviert. Ein abwechslungsreiches, gelenkschonendes Training, welches keine Voraussetzungen benötigt, für Nichtschwimmer geeignet ist und durch fetzige Musik umrahmt wird. Die Wassertiefe beträgt maximal 115cm.

Indoorkurse + zum ½ Preis in den WellnessPool

Aroha: Gesundheit im ¾ Takt fördern, das ist das Motto von AROHA®. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, welche verborgene Energien freisetzen und der Seele Wohlbefinden erteilen warten auf dich! Deine Gesäss-, Oberschenkel- sowie Bauchmuskulatur wird gefestigt und führt zu einer inneren Ausgeglichenheit. Die Lektion dauert 60 Minuten.

BodyToning: Ist ein vollumfängliches Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Du lernst, wie du deinen Körper kräftigen und somit straffen und formen kannst. Körperliche Fitness und ein verbessertes Körpergefühl sind das spürbare Resultat dieses Trainings. Dein Wohlbefinden im Alltag steigt. Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln wie Kleinhanteln oder Theraband helfen dabei. Das Augenmerk ist auf die Kraft und Kraftausdauer gerichtet. Präzise ausgeführte Bewegungen stehen im Vordergrund. Die Lektion dauert 60 Minuten!

Flowin®/ Flowindance: Erlebe funktionales Training in einer neuen Dimension! Du gleitest bei unterschiedlichen Ganzkörperübungen stets auf einer Matte. Durch das Zusammenspiel der Auflagen (Pads) mit der Übungsmatte entsteht kinetische Energie bzw. Reibungswiderstand. Eine stabile und flexible Rumpfmuskulatur trainierst du dir an. Diese führt zu einer optimalen Körperhaltung und einem starken Rücken. **Flowindance** stärkt nicht nur sondern rhythmisiert zugleich. Alle **Flowin®**-Elemente werden tänzerisch verpackt. Die Lektion dauert 60 Minuten.

Indoor Cycling: Halte dich so richtig fit, lass deinen Schweiß purzeln, die Felgen glühen und dich von der fetzigen Musik tragen! Indoor Cycling ist ein abwechslungsreiches Ausdauertraining in der Gruppe auf Standrädern. Jeder kann den Widerstand eigenständig wählen und auf seinem Leistungsniveau trainieren! Die Lektion dauert 60-90 Minuten.

Jumping®: Jumping® Fitness ist ein dynamisches Fitnesstraining, auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training nutzt du traditionelle Aerobic-Schritte, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind, als wenn du sie auf festem Boden ausführst. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping® Fitness wesentlich verbessert.

Pilates: Möchtest du systematisch deine Muskeln, primär Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur stärken? Das Pilatustraining kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden. Die Lektion dauert 60 Minuten.

Piloxing®: Ein absolutes Kombi-Workout wartet auf dich! **Piloxing®** die Mischung zwischen Pilates und Boxen fördert den Muskelaufbau und verbrennt reichliche Kalorien. Die Übungen sind auf Kraft ausgelegt, der ganze Körper wird trainiert. Problemzonen wie Bauch, Beine und Po bis hin zur Rücken- und Armmuskulatur. Die Lektion dauert 60 Minuten.

Schwangerschaftsworkout: Schwangerschaftsworkout ist ein speziell für Schwangere und junge Mütter entwickeltes Fitness- und Gesundheitsprogramm. Viele Schwangere sind unsicher, wie häufig und wie stark sie sich bewegen dürfen. Dieser Kurs fördert das Wohlbefinden von Mama und Baby, denn schon in der Schwangerschaft wirkt sich Sport positiv aus. Die Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern hilft auch, den Kopf zu lüften und mit neuem Schwung die tägliche Arbeit zu verrichten. Wir bieten Fitnesskurse an, die genau auf die Schwangerschaft abgestimmt sind. Machen Sie sich fit für die Geburt: Beckenlösungsübungen, Gymnastik und spezielle Übungen für den Rücken sowie Entspannungsübungen vermindern Beschwerden während und nach der Schwangerschaft. Wir aktivieren den gesamten Körper und kräftigen die Muskulatur. Haltungs- und Entspannungsübungen vermindern Beschwerden. Besondere Beachtung schenken wir Muskelgruppen, die während der Schwangerschaft besonders belastet werden: Füsse, Beine, Brust, Becken und Rücken. Die Lektion dauert 60 Minuten.

Outdoorkurse + zum ½ Preis in den WellnessPool

Lauftechnik: Die effiziente Lauftechnik - wie laufe ich schneller mit weniger Energieaufwand und schone dabei meine Gelenke? Lauf - Bahn 1.0: ein Schritt zurück zu unserer natürlichen Biomechanik, um 2 Schritte nach vorne zu einem gesünderen und leichteren Laufen zu machen.

Nordic Walking: Gilt als Ganzjahressport, löst Muskelverspannungen im Schulter- Nackenbereich, ist in jedem Gelände bei jeder Witterung möglich und ist unabhängig von Alter, Geschlecht oder Kondition. Nordic Walking gilt als wirksames Ganzkörpertraining, Bauch-Brust-Armmuskulatur wird bewusst eingesetzt, der Herz-Kreislauf (Ausdauer) wird trainiert, die Belastung von Rücken- Knie- und Fussgelenke wird reduziert, die Technik ist schnell erlernbar und die positiven Auswirkungen sind sofort spürbar. Die Lektion dauert 90 Minuten.

Anmeldung und weitere Infos: Für die Anmeldung senden Sie eine E-Mail an kurse@szzag.ch.

<p>Details zu den Kurszeiten entnehmen Sie dem aktuellen A5-Kursprogramm an der Reception oder auf der Homepage unter www.szzag.ch</p>
