

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 background of the logo is a photograph of two people swimming underwater in a pool.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' and 'Zuchwil' is written in a grey, sans-serif font.

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

Kursangebote Sommer-Herbst (23. Oktober 2017 bis 20. Januar 2018)

Wasserkurse

Aqua-Fit: Während 45 Minuten wird durch Unterstützung einer Aqua-Fit-Weste sowie fetziger Musik durchs Tiefwasser gejoggt 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-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.

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 (Freitagmittag 60 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.

Technikkurs für Fortgeschrittene: Die Crawl-Technik wird intensiv thematisiert. Die Qualität steht ganz klar im Vordergrund, die Quantität ist zweitrangig. Die Lektion dauert 60 Minuten. Der Kurs findet während 5 Wochen *ausschliesslich im Hallenbad statt*, da die Freibadreinigung zeitgleich durchgeführt wird.

Rückbildungskurs: Ist es bereits 6 Wochen her, seit du Mutter geworden bist? Dann kannst du mit Einverständnis deines Arztes, deiner Ärztin oder Hebamme mit der Rückbildung beginnen. Beckenbodentraining sowie der Aufbau der Bauchmuskulatur im Medium Wasser sind Schwerpunkte. Zudem erhältst du für deine Versicherung eine Bestätigung von der Hebamme für eine Kostenerstattung. Einen Einstieg in diesen Kurs ist auch während des Kursquartals möglich. Die Lektion dauert 45 Minuten und findet im Flach- und 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.

Schwimmen lernen: Dich ins standtiefe oder später auch ins tiefe Wasser zu begeben, ist kein Tabu mehr! Du gewinnst Schritt für Schritt deinem Niveau angepasst das Vertrauen zum Medium „Wasser“. Du lernst den Kopf unter Wasser zu halten, korrekt auszuatmen, dich vom Wasser zu tragen und erste Kernbewegungen, welche dir das Fortbewegen ohne Hilfsmittel im Wasser ermöglichen. Die Lektion dauert 45 Minuten und findet zu Beginn im Flachwasser statt. Es sind absolut keine Vorkenntnisse nötig.

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 (einzig in Wochen 26 + 27 ist das Begehen des WellnessPools aufgrund der Hallenbadrevision nicht möglich).

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.

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 30 Minuten.

Indoorkurse

Aroha: Gesundheit im $\frac{3}{4}$ 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.

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: Halt dich 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! Im Sommer findet der Kurs bei guten Wetterbedingungen unter freiem Himmel statt. Die Lektion dauert 60 Minuten.

Jumping®: Jumping® Fitness ist ein dynamisches Fitnessstraining, 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. Der Kurs findet bei guten Wetterbedingungen unter freiem Himmel statt. Die Lektion dauert 60 Minuten.

Jumping Kids / Teens ®: vgl. Jumping® . Der Kursinhalt wird kindergerecht / teenagergerecht gestaltet. Der Kinderkurs richtet sich an die 5-9 Jährigen Kinder, der Teens Kurs an die 10-15 Teenager. Die Lektion dauert 45 Minuten

MUKI Tanz: Bist du zwischen 1-3 Jahren, magst Musik und Tanz? Dann komm zusammen mit deiner Mama oder deinem Papa und los geht's! Während 45 Minuten wird spielerisch getanzt, gespielt und gelacht.

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. Der Kurs findet bei guten Wetterbedingungen unter freiem Himmel statt. Die Lektion dauert 60 Minuten.

Schwangerschaftsworkout:

Häufig wird die Haltung mit zunehmender Schwangerschaft durch die Gewichtszunahme sowie den steigenden Hormonlevel verändert: Das Becken kann nach vorne kippen (Hohlkreuz) und der obere Rücken sich runden (Rundrücken). Mit gezielten Übungen, welche in diesem Schwangerschaftsworkout berücksichtigt werden, können Muskeln gekräftigt werden, welche dieser ungünstigen Haltung entgegenwirken. Für weitere Beschwerden wie Wasserablagerungen oder schmerzende Füße kann dieses Workout ebenfalls Linderung bringen.

Anmeldung und weitere Infos: Für die Anmeldung senden Sie bitte eine E-Mail mit Ihren kompletten Personalien 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>
