



Kursprogramm

Quartal Herbst - Winter: Mo 23. Oktober bis Sa 20. Januar 2018

*Start Quartal Winter –Frühling: Woche 4, Anmeldung ab Woche 51
Keine Kurse in den Wochen 52 + 1*

NEU Crawl Anfängerkurs am Mittwochmittag und Donnerstagmittag

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	23.10.	11x	18.30	Belinda Maurhofer	220.-
I02/ Indoor Cycling (90 Min.)	Di	24.10.	11x	18.30	Kathrin Götz	242.-
I04/ Indoor Cycling (60 Min.)	Mi	25.10.	10x	17.30	Kathrin Götz	220.-
I05/ Indoor Cycling (75 Min.) <small>ausgebucht</small>	Do	26.10.	11x	18.30	Caroline Jäggi	231.-
P01/ Piloxing®	Sa	28.10.	11x	08.45	Giovanni Acerbis	220.-
Q01/ Aroha®	Di	24.10.	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	15.11.	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	23.10.	11x	20.45	Monika Gauchat	127.-
C01/ Warmwassergym *	Mo	23.10.	11x	10.15	Claudia Affolter	149.-
C02/ Warmwassergym *	Mo	23.10.	11x	11.15	Claudia Affolter	149.-
C03/ Warmwassergym*	Di	24.10.	11x	10.15	Claudia Affolter	149.-
C04/ WarmWasserFIT	Do	26.10.	11x	08.25	Claudia Affolter	149.-
C05/ WarmWasserFIT	Fr	27.10.	11x	08.25	Claudia Affolter	149.-

* 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	23.10.	11x	12.15	Sybille Dornbierer	149.-
A02/ Aqua-Fit	Mo	23.10.	11x	19.00	Claudia Affolter	149.-
A03/ Aqua-Fit	Mo	23.10.	11x	19.50	Claudia Affolter	149.-
A04/ Aqua-Fit	Di	24.10.	11x	09.20	Claudia Affolter	149.-
A05/ Aqua-Fit	Di	24.10.	11x	19.00	Antoine Sommer	149.-
A06/ Aqua-Fit	Di	24.10.	11x	19.50	Antoine Sommer	149.-
A07/ Aqua-Fit	Di	24.10.	11x	20.40	Antoine Sommer	149.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	25.10.	10x	08.30	Ursula Gloor	135.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	25.10.	10x	09.20	Ursula Gloor	135.-
A10/ Aqua-Fit	Mi	25.10.	10x	19.10	Ursula Gloor	135.-
A11/ Aqua-Fit	Mi	25.10.	10x	20.00	Ursula Gloor	135.-
A12/ Aqua-Fit	Do	26.10.	11x	09.20	Claudia Affolter	149.-
A13/ Aqua-Fit	Do	26.10.	11x	18.45	Claudia Affolter	149.-
A14/ Aqua-Fit	Do	26.10.	11x	19.35	Claudia Affolter	149.-
A15/ Aqua-Fit	Fr	27.10.	11x	08.30	Giovanni Acerbis	149.-

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

qualitop

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
D01/ Seniorensport	Di	24.10.	11x	08.30	Claudia Affolter	149.-
D02/ Seniorensport	Mi	25.10.	10x	10.15	Ursula Gloor	135.-
D03/ Seniorensport	Fr	27.10.	11x	09.30	Giovanni Acerbis	149.-
D04/ Warmwassergym 60+	Do	26.10.	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/ Rückbildungskurs im Wasser	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	Mi	08.11.	9x	11.00	Ruth Scheidegger	135.-
E02/ Crawl Anfänger	Mi	08.11.	9x	12.00	Ruth Scheidegger	135.-
E03/ Crawl Anfänger	Do	24.10.	11x	12.15	Sybille Dornbierer	149.-
E04/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Di	24.10.	11x	18.00	Daniel Künzi	149.-
E05/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	25.10.	10x	18.50	Daniel Künzi	135.-
E06/ Crawl Fortgeschrittene	Mo	23.10.	11x	18.15	Sybille Dornbierer	149.-
E07/ Crawl Fortgeschrittene	Di	24.10.	11x	12.15	Ruth Scheidegger	149.-
E09/ Crawl Fortgeschrittene	Do	26.10.	11x	20.00	Daniel Künzi	149.-
E10/ Crawl Fortgeschrittene	Do	26.10.	11x	20.50	Daniel Künzi	149.-
E11/ Crawl Fortg. Technik (60 Min.)	Mi	25.10.	10x	06.15	Daniel Künzi	200.-
E12/ Crawl Fortg. + Rollwende (60 Min.)	Fr	27.10.	11x	12.15	Daniel Künzi	165.-
E13/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Mi	25.10.	10x	17.45	Daniel Künzi	150.-
E14/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Fr	27.10.	11x	06.15	Daniel Künzi	220.-
E15/ Crawl Könnner (60 Min.)	Di	24.10.	11x	06.15	Daniel Künzi	220.-
E16/ Schwimmen lernen	Do	26.10.	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

Anmeldung...

Die Anmeldung erfolgt via Anmeldetalon (an der Reception erhältlich) oder per Internet unter kurse@szzag.ch und ist ab **2. Oktober 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.

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.

W + I = Fit-Tipp zum Spar Hit

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