



Kursprogramm

Quartal Sommer-Herbst: Mo 14. August bis Sa 21. Oktober 2017

Start Quartal Herbst-Winter: Woche 43, Anmeldung ab Woche 40

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	14.8.	10x	18.30	TEAM	200.-
I02/ Indoor Cycling (90 Min.)	Di	22.8.	9x	18.30	Kathrin Götz	198.-
I03/ Indoor Cycling (75 Min.)	Do	17.8.	10x	18.30	Caroline Jäggi	210.-
J01/ Jumping	Di	22.8.	9x	10.15	Lucie Meier	198.-
J02/ Jumping	Sa	19.8.	10x	11.00	Lucie Meier	220.-
N01/ Flowin Dance®	Sa	19.8.	10x	13.30	Lucie Meier	200.-
P02/ Piloxing®	Sa	19.8.	10x	08.45	Giovanni Acerbis	200.-
Q01/ Aroha®	Di	22.8.	9x	08.45	Giovanni Acerbis	180.-
S01/ Schwangerschaftsworkout	Di	22.8.	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
K02/ MUKI Tanz (0-3 J.)	Sa	19.8.	10x	10.00	Lucie Meier	150.-
K03/ Jumping Kids	Sa	19.8.	10x	12.15	Lucie Meier	150.-

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

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

qualitop

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A01/ Aqua-Fit	Mo	14.8.	10x	19.00	Claudia Affolter	135.-
A02/ Aqua-Fit	Mo	14.8.	10x	19.50	Claudia Affolter	135.-
A03/ Aqua-Fit	Di	22.8.	9x	09.20	Claudia Affolter	122.-
A04/ Aqua-Fit	Di	22.8.	9x	10.15	Kathrin Götz	122.-
A05/ Aqua-Fit	Di	22.8.	9x	19.00	Antoine Sommer	122.-
A06/ Aqua-Fit	Di	22.8.	9x	19.50	Antoine Sommer	122.-
A07/ Aqua-Fit	Mi	16.8.	10x	08.30	Ursula Gloor	135.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	16.8.	10x	09.20	Ursula Gloor	135.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	16.8.	10x	19.10	Ursula Gloor	135.-
A10/ Aqua-Fit	Mi	16.8.	10x	20.00	Ursula Gloor	135.-
A11/ Aqua-Fit	Do	17.8.	10x	09.20	Claudia Affolter	135.-
A12/ Aqua-Fit	Do	17.8.	10x	18.45	Claudia Affolter	135.-
A13/ Aqua-Fit	Do	17.8.	10x	19.35	Claudia Affolter	135.-
A14/ Aqua-Fit	Fr	18.8.	10x	08.30	Giovanni Acerbis	135.-

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

qualitop

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	4.9.	7x	20.45	Monika Gauchat	81.-
C01/ Warmwassergym	Mo	14.8.	10x	10.15	Claudia Affolter	135.-
C02/ WarmWasserFIT	Do	17.8.	10x	08.25	Claudia Affolter	135.-
C03/ WarmWasserFIT	Fr	18.8.	10x	08.25	Claudia Affolter	135.-

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

qualitop

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
D01/ Seniorenwassersport	Di	22.8.	9x	08.30	Claudia Affolter	122.-
D02/ Seniorenwassersport	Mi	16.8.	10x	10.15	Ursula Gloor	135.-
D03/ Seniorenwassersport	Fr	18.8.	10x	09.30	Giovanni Acerbis	135.-
D04/ Warmwassergym 60+	Do	17.8.	10x	10.15	Claudia Affolter	135.-

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	14.8.	10x	11.15	Claudia Affolter	135.-
K02/ Aqua-Fit mit GYMSTICK	Mo	14.8.	10x	12.15	Sybille Dornbierer	135.-
K03/ AQUAGYMSTICK (im FLACH-Wasser 34°/ohne Musik)	Di	22.8.	9x	10.15	Claudia Affolter	122.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
G01/ Aqua-Zumba®	Di	22.8.	9x	08.45	Lucie Meier	122.-
G02/ Aqua-Zumba®	Sa	19.8.	10x	08.45	Lucie Meier	135.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
F01/ Schwangeren-Schwimmen	Fr	stets	10x	19.00	A. Hillemann*/ D. Weibel	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	Mo	14.8.	10x	10.00	Sybille Dornbierer	135.-
E02/ Crawl Anfänger	Di	22.8.	9x	18.00	Daniel Künzi	122.-
E03/ Crawl Anfänger	Do	17.8.	10x	12.15	Sybille Dornbierer	135.-
E04/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mo	14.8.	10x	18.15	Sybille Dornbierer	135.-
E05/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	16.8.	10x	18.50	Daniel Künzi	135.-
E06/ Crawl Fortgeschrittene	Di	22.8.	9x	12.15	Ruth Scheidegger	122.-
E07/ Crawl Fortgeschrittene *	Do	17.8.	10x	20.00	Daniel Künzi	135.-
E08/ Crawl Fortgeschrittene **	Do	17.8.	10x	20.50	Daniel Künzi	135.-
E09/ Crawl Technik Fortg. (60 Min.) ***	Mi	16.8.	10x	06.15	Daniel Künzi	200.-
E10/ Crawl Fortg. + Rollwende (60 Min.)	Fr	18.8.	10x	12.15	Daniel Künzi	150.-
E11/ Crawl Fortg. + Könnler (60 Min.)	Mi	16.8.	10x	17.45	Daniel Künzi	150.-
E12/ Crawl Fortg. + Könnler (60 Min.)	Fr	18.8.	10x	06.15	Daniel Künzi	200.-
E13/ Crawl Könnler (60 Min.)	Di	22.8.	9x	06.15	Daniel Künzi	180.-
E14/ Schwimmen lernen	Do	17.8.	10x	19.00	Jacqueline Stettler	135.-

Die Kurse E09/E12/E13 enthalten bereits den Eintritt ins Bad.

* Achtung: am 17.8. / 24.8. / 31.8. startet der Kurs um 19.10 Uhr

** Achtung: am 17.8. / 24.8. / 31.8. startet der Kurs um 20.00 Uhr

*** Dieser Kurs findet ausschliesslich im Hallenbad statt

Anmeldung...

Die Anmeldung erfolgt via Anmeldeformular (an der Reception erhältlich) oder per Internet unter kurse@szzag.ch und ist ab **28. Juli 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 Kraftraum „move it“ statt.