



try it
Aquafit



Sportzentrum
Zuchwil

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

Kursangebote Herbst-Winter 2018/19 (22. Oktober bis 19. Januar 2019)

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. Die Aqua-Fit Westen werden Ihnen für diesen Kurs vor Ort zur Verfügung gestellt.

Brustschwimmen aber richtig!: Erlerne die korrekte Brustschwimmtechnik mit Ausatmung ins Wasser. Sportlich wirst du nach diesem Kurs unterwegs sein, zudem freut sich deine Halswirbelsäule über Entlastung. Die Lektion dauert 45 Minuten und findet im Tiefwasser statt. Schwimmkenntnisse in einer anderen Schwimmlage sind Voraussetzung.

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. Mitnehmen: Schwimmbrille. Restliches Schwimmmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

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. Mitnehmen: Schwimmbrille. Restliches Schwimmmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Crawl Fortgeschrittene + Könner: 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. Mitnehmen: Schwimmbrille. Restliches Schwimmmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Crawl Fortgeschrittene + Technik: Die Crawl-Technik wird intensiv thematisiert. Die Qualität steht ganz klar im Vordergrund, die Quantität ist zweitrangig. Die Lektion dauert 60 Minuten. Mitnehmen: Schwimmbrille. Restliches Schwimmmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

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 standtiefe 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 45 Minuten.

Indoorkurse

Baby Workout: Werde zusammen mit deinem Baby wieder fit! Gezielte Übungen mit und ohne Traghilfe basiert auf Pilates lassen dich schwitzen und dein Kleines lachen. Voraussetzung: Mindestens 5 Monate nach Entbindung.

Indoor Cycling (Wake up): 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. Was es für diesen Kurs braucht sind: Velobekleidung, Handtuch für diese garantiert schweisstreibende Lektion, Turnschuhe mit fester Sohle oder Veloschuhe mit SPD-System, Bidon mit Getränk für die Flüssigkeitszufuhr.

Yoga: Suche das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch Ganzkörper- und Atemübungen sowie Meditation. Finde dabei die Ruhe und Energie. Der Unterricht findet an einem ruhigen Platz auf dem Rasen im Freibad statt.

Anmeldung und weitere Infos: Für die Anmeldung senden Sie bitte eine E-Mail mit Ihren kompletten Personalien an kurse@szzag.ch.

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