



# Kursprogramm

Quartal Sommer-Herbst: Mo 13. August bis Sa 20. Oktober 2018

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

Keine Kurse: 15. August

**NEU:** zusätzliche Crawlkurse am Samstagmorgen

**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	13.8.	10x	18.30	Anja Jutzi	200.-
I02/ Indoor Cycling (60 Min.)	Mi	22.8.	9x	18.30	Kathrin Götzt	180.-
I03/ Indoor Cycling (45 Min.)	Mi	22.8.	9x	11.45	Caroline Jäggi	170.-
I04/ Indoor Cycling (75 Min.)	Do	16.8.	10x	18.30	Caroline Jäggi	210.-
Y01/ Yoga (45 Min.)	Mo	13.8.	10x	12.15	Denise Weibel-Dubois	150.-
Y02/ Yoga (45 Min.)	Mi	22.8.	9x	12.15	Denise Weibel-Dubois	135.-
Y03/ Yoga (60 Min.)	Do	16.8.	10x	09.30	Denise Weibel-Dubois	200.-

**L Lauftechnik:** 150 Min.; in Zusammenarbeit mit FLUGPHASE, gratis WellnessPool

Kurs	Tag	Datum	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
L01/ Flugphase 1.0	Do	11.9.	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	3.9.	7x	20.45	Monika Gauchat	81.-
C01/ Warmwassergym *	Mo	13.8.	10x	10.15	Claudia Affolter	135.-
C02/ WarmWasserFIT	Do	16.8.	10x	08.25	Claudia Affolter	135.-
C03/ WarmWasserFIT	Fr	17.8.	10x	08.25	Claudia Affolter	135.-

\* dieser Kurs findet 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	13.8.	10x	12.15	Ursula Gloor	135.-
A02/ Aqua-Fit	Mo	13.8.	10x	19.00	Claudia Affolter	135.-
A03/ Aqua-Fit	Mo	13.8.	10x	19.50	Claudia Affolter	135.-
A04/ Aqua-Fit	Di	14.8.	10x	09.20	Barbara Lerch	135.-
A05/ Aqua-Fit	Di	14.8.	10x	19.00	Antoine Sommer	135.-
A06/ Aqua-Fit	Di	14.8.	10x	19.50	Antoine Sommer	135.-
A07/ Aqua-Fit	Mi	22.8.	9x	08.30	Ursula Gloor	122.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	22.8.	9x	09.20	Ursula Gloor	122.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	22.8.	9x	19.10	Ursula Gloor	122.-
A10/ Aqua-Fit	Mi	22.8.	9x	20.00	Ursula Gloor	122.-
A11/ Aqua-Fit	Do	16.8.	10x	09.20	Claudia Affolter	135.-
A12/ Aqua-Fit	Do	16.8.	10x	18.45	Claudia Affolter	135.-
A13/ Aqua-Fit	Do	16.8.	10x	19.35	Claudia Affolter	135.-
A14/ Aqua-Fit	Fr	17.8.	10x	08.30	Barbara Lerch	135.-

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

**qualitop**

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
D01/ Seniorensport	Di	14.8.	10x	08.30	Barbara Lerch	135.-
D02/ Seniorensport	Mi	22.8.	9x	10.15	Ursula Gloor	122.-
D03/ Seniorensport	Fr	17.8.	10x	09.30	Barbara Lerch	135.-
D04/ Warmwassergym 60+	Do	16.8.	10x	10.15	Claudia Affolter	135.-

## 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 / 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	13.8.	10x	10.00	Ruth Scheidegger	135.-
E02/ Crawl Anfänger	Di	14.8.	10x	17.30	Ruth Scheidegger	135.-
E03/ Crawl Anfänger	Mi	22.8.	9x	12.15	Team	122.-
E04/ Crawl Anfänger	Fr	17.8.	10x	18.15	Ursula Neuhaus	135.-
E05/ <b>NEU</b> Crawl Anfänger	Sa	18.8.	10x	08.45	Team	135.-
E06/ <b>NEU</b> Crawl Anfänger	Sa	18.8.	10x	09.35	Team	135.-
E07/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Di	14.8.	10x	18.20	Ruth Scheidegger	135.-
E08/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	22.8.	9x	18.50	Daniel Künzi	122.-
E09/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Do	16.8.	10x	12.15	Caroline Jäggi	135.-
E10/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Fr	17.8.	10x	17.25	Ursula Neuhaus	135.-
E11/ Crawl Fortgeschrittene	Mo	13.8.	10x	18.15	Ursula Neuhaus	135.-
E12/ Crawl Fortgeschrittene	Di	14.8.	10x	12.15	Barbara Lerch	135.-
E13/ Crawl Fortgeschrittene	Do	16.8.	10x	20.00	Daniel Künzi	135.-
E14/ Crawl Fortgeschrittene	Do	6.9.	7x	20.50	Daniel Künzi	95.-
E15/ Crawl Fortg. Technik (60 Min.)	Mi	22.8.	9x	06.15	Daniel Künzi	180.-
E16/ Crawl Fortg. + Rollwende (60 Min.)	Fr	17.8.	10x	12.15	Barbara Lerch	150.-
E17/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Mi	22.8.	9x	17.45	Daniel Künzi	135.-
E18/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.).	Fr	17.8.	10x	06.15	Daniel Künzi	200.-
E19/ Crawl Könnner (60 Min.)	Di	14.8.	10x	06.15	Daniel Künzi	200.-
E20/Schwimmen lernen	Do	16.8.	10x	19.00	Jacqueline Stettler	135.-

Die Kurse E15/E18/E19 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](mailto:kurse@szzag.ch)**

# Anmeldung...

Die Anmeldung erfolgt via Anmeldeformular (an der Reception erhältlich) oder per Internet unter [kurse@szzag.ch](mailto:kurse@szzag.ch) und ist ab **23. Juli 2018** möglich.

Nähere Infos zu den Kursen und Eintrittspreisen erhalten Sie auf unserer Homepage [www.szzag.ch](http://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](mailto: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...

Die Indoor Cyclingkurse finden im Hauptgebäude des Sportzentrums statt. Die Yogakurse finden am Drosselweg 42 statt.