



Sportzentrum  
Zuchwil

# Kursprogramm

Quartal Winter- Frühling: Mo 21. Januar bis Sa 6. April 2019

Start Quartal Frühling-Sommer 2019: Woche 17 Anmeldung

Update vom 16.1.2019

**NEU an Land:** Yoga-Kurse, Pilates; Indoor Cycling Wake up

**NEU im Wasser:** Power Aqua-Fit am Samstagmorgen

**I Indoor:** 60-90 Minuten + das ganze Quartal zum halben Preis in den WellnessPool

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
I01/ Indoor Cycling (60 Min.)	Mo	21.1.	11x	18.30	Anja Jutzi	220.-
I03/ Indoor Cycling (45 Min.)	Mi	23.1.	11x	11.45	Caroline Jäggi	208.-
I04/ Indoor Cycling (75 Min.)	Mi	23.1.	11x	18.15	Caroline Jäggi	231.-
I06/ <b>NEU</b> Indoor C. Wake up(60 M.)	Do	24.1.	11x	06.15	Kathrin Götz	220.-
I07/ Indoor Cycling (75 Min.)	Do	24.1.	11x	18.30	Kathrin Götz	231.-
Y01/ <b>NEU</b> Yoga (45 Min.)	Mo	21.1.	9x	12.15	Denise Weibel-Dubois	135.-
Y02/ <b>NEU</b> Yoga (45 Min.)	Mi	23.1.	9x	12.15	Denise Weibel-Dubois	135.-
Y03/ <b>NEU</b> Yoga (60 Min.)	Do	24.1.	9x	09.30	Denise Weibel-Dubois	180.-
W01/ <b>NEU</b> Pilates	Mo	21.1.	10x	10.00	Sybille Dornbierer	200.-
W02/ <b>NEU</b> Pilates	Do	24.1.	10x	10.15	Sybille Dornbierer	200.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	21.1.	11x	20.45	Monika Gauchat	127.-
C02/ WarmWasserFIT	Do	24.1.	11x	08.25	Claudia Affolter	176.-
C03/ WarmWasserFIT	Fr	25.1.	11x	08.25	Claudia Affolter	176.-

Die Kurse C02 und C03 enthalten den Aufpreis ins Wellness Pool, es muss lediglich ein Hallenbadeintritt gelöst werden

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

qualitop

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A01/ Aqua-Fit	Mo	21.1.	11x	12.15	Sybille Dornbierer	149.-
A02/ Aqua-Fit	Mo	21.1.	11x	19.00	Claudia Affolter	149.-
A04/ Aqua-Fit	Di	22.1.	11x	09.20	Claudia Affolter	149.-
A05/ Aqua-Fit	Di	22.1.	11x	19.00	Antoine Sommer	149.-
A07/ Aqua-Fit	Mi	23.1.	11x	08.30	Ursula Gloor	149.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	23.1.	11x	09.20	Ursula Gloor	149.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	23.1.	11x	19.10	Ursula Gloor	149.-
A10/ Aqua-Fit	Mi	23.1.	11x	20.00	Ursula Gloor	149.-
A11/ Aqua-Fit	Do	24.1.	11x	09.20	Claudia Affolter	149.-
A13/ Aqua-Fit	Do	24.1.	11x	19.35	Claudia Affolter	149.-
A15 / <b>Neu</b> Power Aqua-Fit (60 Min.)	Sa	2.2.	4x	08.45	Antoine Sommer	72.-

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

qualitop

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
D01/ Seniorensport	Di	22.1.	11x	08.30	Claudia Affolter	149.-
D02/ Seniorensport	Mi	23.1.	11x	10.15	Ursula Gloor	149.-
D04/ Warmwassergymn 60+	Do	24.1.	11x	10.15	Claudia Affolter	176.-

Der Kurs D04 enthält den Aufpreis ins Wellness Pool, es muss lediglich ein Hallenbadeintritt gelöst werden

## 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	Di	22.1.	11x	17.30	Ruth Scheidegger	149.-
E02/ Crawl Anfänger	Fr	25.1.	11x	18.15	Team	149.-
E03/ Crawl Anfänger	Sa	26.1.	11x	09.35	Ursula Neuhaus	149.-
E08/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Do	24.1.	11x	12.15	Sybille Dornbierer	149.-
E11/ Crawl Fortgeschrittene	Do	24.1.	11x	20.00	Daniel Künzi	149.-
E12/ Crawl Fortgeschrittene	Do	24.1.	11x	20.50	Daniel Künzi	149.-
E13/ Crawl Fortg. Technik (60 Min.)	Mi	23.1.	11x	06.15	Daniel Künzi	220.-
E17/ Crawl Könnner (60 Min.)	Di	22.1.	11x	06.15	Daniel Künzi	220.-
E18/Schwimmen lernen	Do	24.1.	11x	19.00	Jacqueline Stettler	149.-

Die Kurse E13/E17 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 Webshop unter <https://shop.szzag.ch> und ist ab dem 24. Dezember 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...

---

### **W** 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.

### **I** wie 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 Yogakurse sowie das Baby Workout finden am Drosselweg 42 statt. Die Indoor Cyclingkurse finden im Hauptgebäude des Sportzentrums statt.