



Sportzentrum  
Zuchwil

# Kursprogramm

Aktualisiert

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

Start Quartal Frühling-Sommer 2019: Woche 17 Anmeldung ab Woche 13

## NEU an Land: Pilates

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
I02/ Indoor Cycling (90 Min.)	Di	22.1.	11x	18.30	Barbara Lerch	242.-
I04/ Indoor Cycling (75 Min.)	Mi	23.1.	11x	18.15	Caroline Jäggi	231.-
I07/ Indoor Cycling (75 Min.)	Do	24.1.	11x	18.30	Kathrin Götz	231.-
W01/ <b>NEU</b> Pilates	Mo	21.1.	10x	10.00	Sybille Dornbierer	200.-
W02/ <b>NEU</b> Pilates	Do	24.1.	10x	10.00	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.-
C01/ Warmwassergym *	Mo	21.1.	11x	10.15	Claudia Affolter	176.-
C02/ WarmWasserFIT	Do	24.1.	11x	08.25	Claudia Affolter	176.-
C03/ WarmWasserFIT	Fr	25.1.	11x	08.25	Claudia Affolter	176.-

\* dieser Kurs findet OHNE Musik statt (während Öffnungszeiten im Wellness Pool)

Die Kurse C01 /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.-
A03/ Aqua-Fit	Mo	21.1.	11x	19.50	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.-
A06/ Aqua-Fit	Di	22.1.	11x	19.50	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.-
A12/ Aqua-Fit	Do	24.1.	11x	18.45	Claudia Affolter	149.-
A13/ Aqua-Fit	Do	24.1.	11x	19.35	Claudia Affolter	149.-
A14/ Aqua-Fit	Fr	25.1.	11x	08.30	Barbara Lerch	149.-

## **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.-
D03/ Seniorensport	Fr	25.1.	11x	09.30	Barbara Lerch	149.-
D04/ Warmwassergym 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.-
E04/ Crawl Anfänger- Fortgeschrittene	Mi	23.1.	11x	12.15	Ursula Neuhaus	149.-
E05/ Crawl Anfänger- Fortgeschrittene	Sa	26.1.	11x	08.45	Ursula Neuhaus	149.-
E06/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Di	22.1.	11x	18.20	Ruth Scheidegger	149.-
E07/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	23.1.	11x	18.50	Daniel Künzi	149.-
E08/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Do	24.1.	11x	12.15	Sybille Dornbierer	149.-
E09/ Crawl Fortgeschrittene	Mo	21.1.	11x	18.15	Sybille Dornbierer	149.-
E10/ Crawl Fortgeschrittene	Di	22.1.	11x	12.15	Barbara Lerch	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.-
E14/ Crawl Fortg. + Rollwende (60 Min.)	Fr	25.1.	11x	12.15	Barbara Lerch	165.-
E15/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Mi	23.1.	11x	17.45	Daniel Künzi	165.-
E16/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Fr	25.1.	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/E16/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). Diese Reduktion erhalten Sie in Form eines Gutscheincodes, welchen Sie bei einem beliebigen Einkauf in unserem Webshop einsetzen können.

**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**ie 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, AXA, 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 Pilateskurse finden am Drosselweg 42 statt. Die Indoor Cyclingkurse finden im Hauptgebäude des Sportzentrums statt.