



Kursprogramm

Quartal Frühling - Sommer: Di 23. April bis Sa 22. Juni 2019

Im Sommer 2019 erwartet Sie ein außergewöhnliches Programm. Details erfahren Sie in der Woche 23

Keine Kurse am 30. Mai, 10. Juni sowie 20. Juni

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	29.4.	7x	18.30	Anja Jutzi	140.-
I02/ Indoor Cycling (75 Min.)	Mi	24.4.	9x	18.15	Caroline Jäggi	189.-
I03/ Indoor Cycling (75 Min.)	Do	25.4.	7x	18.30	Kathrin Götz	147.-
Y01/ Yoga (45 Min.)	Mo	29.4.	7x	12.15	Denise Weibel-Dubois	105.-
Y02/ Yoga (45 Min.)	Mi	24.4.	9x	12.15	Denise Weibel-Dubois	135.-
W01/ Pilates	Mo	29.4.	7x	10.00	Sybille Dornbierer	140.-
W02/ Pilates	Do	25.4.	7x	10.00	Sybille Dornbierer	140.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	29.4.	7x	20.45	Monika Gauchat	81.-
C01/ Warmwassergym *	Mo	29.4.	7x	10.15	Claudia Affolter	112.-
C02/ WarmWasserFIT	Do	25.4.	7x	08.25	Claudia Affolter	112.-
C03/ WarmWasserFIT	Fr	26.4.	9x	08.25	Claudia Affolter	144.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
D01/ Seniorensport	Di	23.4.	9x	08.30	Barbara Lerch	122.-
D02/ Seniorensport	Mi	24.4.	9x	10.15	Ursula Gloor	122.-
D03/ Seniorensport	Fr	26.4.	9x	09.30	Barbara Lerch	122.-
D04/ Warmwassergym 60+	Do	25.4.	7x	10.15	Claudia Affolter	112.-

Der Kurs D04 enthält 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	29.4.	7x	12.15	Sybille Dornbierer	95.-
A02/ Aqua-Fit	Mo	29.4.	7x	19.00	Claudia Affolter	95.-
A03/ Aqua-Fit	Mo	29.4.	7x	19.50	Claudia Affolter	95.-
A04/ Aqua-Fit	Di	23.4.	9x	09.20	Barbara Lerch	122.-
A05/ Aqua-Fit	Di	23.4.	9x	19.00	Antoine Sommer	122.-
A06/ Aqua-Fit	Di	23.4.	9x	19.50	Antoine Sommer	122.-
A07/ Aqua-Fit	Mi	24.4.	9x	08.30	Ursula Gloor	122.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	24.4.	9x	09.20	Ursula Gloor	122.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	24.4.	9x	19.10	Ursula Gloor	122.-
A10/ Aqua-Fit	Mi	24.4.	9x	20.00	Ursula Gloor	122.-
A11/ Aqua-Fit	Do	25.4.	7x	09.20	Claudia Affolter	95.-
A12/ Aqua-Fit	Do	25.4.	7x	18.45	Claudia Affolter	95.-
A13/ Aqua-Fit	Do	25.4.	7x	19.35	Claudia Affolter	95.-
A14/ Aqua-Fit	Fr	26.4.	9x	08.30	Barbara Lerch	122.-

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	23.4.	9x	17.30	Ruth Scheidegger	122.-
E02/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Fr	26.4.	9x	18.15	Team	122.-
E03/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Di	23.4.	9x	18.20	Ruth Scheidegger	122.-
E04/ Crawl Anfänger- Fortgeschrittene	Mi	24.4.	9x	12.15	Caroline Jäggi	122.-
E05/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	24.4.	9x	18.50	Daniel Künzi	122.-
E06/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Do	25.4.	7x	12.15	Sybille Dornbierer	95.-
E07/ Crawl Anfänger - Fortgeschrittene	Sa	27.4.	9x	09.35	Ursula Neuhaus	122.-
E08/ Crawl Fortgeschrittene	Mo	29.4.	7x	18.15	Sybille Dornbierer	95.-
E09/ Crawl Fortgeschrittene	Di	23.4.	9x	12.15	Barbara Lerch	122.-
E10/ Crawl Fortgeschrittene	Do	25.4.	7x	20.00	Daniel Künzi	95.-
E11/ Crawl Fortgeschrittene	Do	25.4.	7x	20.50	Daniel Künzi	95.-
E12/ Crawl Fortgeschrittene	Sa	27.4.	9x	08.45	Ursula Neuhaus	122.-
E13/ Crawl Fortg. Technik (60 Min.)	Mi	24.4.	9x	06.15	Daniel Künzi	180.-
E14/ Crawl Fortg. + Rollwende (60 Min.)	Fr	26.4.	9x	12.15	Barbara Lerch	135.-
E15/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Mi	24.4.	9x	17.45	Daniel Künzi	135.-
E16/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Fr	26.4.	9x	06.15	Daniel Künzi	180.-
E17/ Crawl Könnner (60 Min.)	Di	23.4.	9x	06.15	Daniel Künzi	180.-
E18/Schwimmen lernen	Do	25.4.	7x	19.00	Jacqueline Stettler	95.-

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

Anmeldung...

Die Anmeldung erfolgt via Webshop unter <https://shop.szzag.ch> und ist ab dem 25. März 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 Yogakurse sowie das Baby Workout finden am Drosselweg 42 statt. Die Indoor Cyclingkurse finden im Hauptgebäude des Sportzentrums statt.