



Kursprogramm

Quartal Winter-Frühling: Mo 20. Januar bis Sa 18. April 2020

Start Quartal Frühling - Sommer: Woche 17-25, Anmeldung ab W13

Keine Kurse: 10. 4.; 11.4. sowie 13.4.20

» Wassergymnastik, Aqua-Fit, Schwimmen lernen im Hallenbad
» Crawlkurse in der neuen 50m Traglufthalle

» Fit- Tip zum Spar Hit: Buchen Sie einen Indoor Groupfitness- und einen Wasserkurs oder 2 Indoor Groupfitnesskurse, so erhalten Sie den günstigeren Kurs zum halben Preis.

Diese Anmeldungen erfolgen via kurse@szzag.ch.

I Indoor: 75 Minuten + das ganze Quartal zum halben Preis in den WellnessPool

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
I01/ Indoor Cycling (60 Min.)	Mo	20.1.	12x	18.30	Anja	240.-
I02/ Indoor Cycling (90 Min.)	Di	21.1.	13x	18.30	Barbara	286.-
I03/ Indoor Cycling (75 Min.)	Mi	22.1.	13x	18.30	Kathrin	273.-
I04/ Indoor Cycling (75 Min.)	Do	23.1.	13x	18.30	Caroline	273.-
Y01/ Yoga (45 Min.)	Mo	20.1.	12x	12.15	Denise	180.-
Y02/ Yoga (45 Min.)	Mi	22.1.	13x	12.15	Denise	195.-
W01/ Pilates	Mo	20.1.	10x	10.00	Sybille	200.-

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

qualitop

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	20.1.	12x	20.45	Monika	138.-
C01/ Warmwassergym *	Mo	20.1.	12x	10.15	Claudia	192.-
C02/ WarmWasserFIT	Do	23.1.	13x	08.25	Claudia	208.-
C03/ WarmWasserFIT	Fr	24.1.	12x	08.25	Claudia	192.-

* 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

NEU **W** Aqua-ZUMBA®: 45 Minuten (FLACH-Wasser 34°)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
G01/ NEU Aqua-Zumba®	Sa	1.2.	9x	08.45	Monika	121.50

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
D01/ Seniorensport	Di	21.1.	13x	08.30	Kathrin	175.50
D02/ Seniorensport	Mi	22.1.	13x	10.15	Ursula	175.50
D03/ Seniorensport	Fr	24.1.	12x	09.30	Barbara	162.-
D04/ Warmwassergym 60+	Do	23.1.	13x	10.15	Claudia	208.-

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	20.1.	12x	12.15	Sybille	162.-
A02/ Aqua-Fit	Mo	20.1.	12x	19.00	Claudia	162.-
A03/ Aqua-Fit	Mo	20.1.	12x	19.50	Claudia	162.-
A04/ Aqua-Fit	Di	21.1.	13x	09.20	Kathrin	175.50
A05/ Aqua-Fit	Di	21.1.	13x	19.00	Toni	175.50
A06/ Aqua-Fit	Di	21.1.	13x	19.50	Toni	175.50
A07/ Aqua-Fit	Mi	22.1.	13x	08.30	Ursula	175.50
A08/ Aqua-Fit	Mi	22.1.	13x	09.20	Ursula	175.50
A09/ Aqua-Fit	Mi	22.1.	13x	19.10	Ursula	175.50
A10/ Aqua-Fit	Mi	22.1.	13x	20.00	Ursula	175.50
A11/ Aqua-Fit	Do	23.1.	13x	09.20	Claudia	175.50
A12/ Aqua-Fit	Do	23.1.	13x	18.45	Claudia	175.50
A13/ Aqua-Fit	Do	23.1.	13x	19.35	Claudia	175.50
A14/ Aqua-Fit	Fr	24.1.	12x	08.30	Barbara	162.-
A15/ NEU Aqua- Intervall (60 Min)	Sa	25.1.	12x	09.00	Team	180.-

W Kurse für (werdende) Mütter: **W**: 45 Minuten (TIEF-Wasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
F01/ Schwangeren-Schwimmen	Fr	stets	10x	19.00	Alice, Denise, Su	135.-
F02 / Rückbilden	Fr	stets	10x	19.50	Alice, Denise, Su	135.-

W Schwimmkurse Erwachsene: 45-60 Minuten (TIEFWasser in der Traglufthalle)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E00/ NEU Crawl Anfänger	Mo	20.1.	12x	09.45	Caroline	162.-
E01/ Crawl Anfänger	Mo	20.1.	12x	19.05	Caroline	162.-
E02/ Crawl Anfänger	Di	21.1.	13x	17.30	Ruth	175.50
E03/ Crawl Anfänger	Mi	22.1.	13x	09.45	Ruth	175.50
E04/ Crawl Anfänger	Fr	24.1.	12x	18.20	Caroline	162.-
E05/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Di	21.1.	13x	18.20	Ruth	175.50
E06/ Crawl Anfänger- Fortgeschrittene	Mi	22.1.	13x	12.15	Caroline	175.50
E07/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	22.1.	13x	18.50	Daniel	175.50
E08/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Do	23.1.	13x	12.15	Sybille	175.50
E09/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Fr	24.1.	12x	17.30	Caroline	162.-
E10/ Crawl Fortgeschrittene	Mo	20.1.	12x	18.15	Caroline	162.-
E11/ Crawl Fortgeschrittene	Di	21.1.	13x	12.15	Barbara	175.50
E12/ Crawl Fortgeschrittene	Do	23.1.	13x	20.00	Daniel	175.50
E14/ Crawl Fortg. Technik (60 Min.)	Mi	22.1.	13x	06.15	Daniel	299.-
E15/ Crawl Fortg. + Rollwende (60 Min.)	Fr	24.1.	12x	12.15	Barbara	180.-
E16/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Mi	22.1.	13x	17.45	Daniel	195.-
E17/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.).	Fr	24.1.	12x	06.15	Daniel	276.-
E18/ Crawl Langdistanz (90 Min.).	Mo	20.1.	12x	06.15	Caroline / Daniel	300.-
E19/ Crawl Könnner (60 Min.)	Di	21.1.	13x	06.15	Daniel	299.-
E20/Schwimmen lernen	Do	23.1.	13x	19.00	Jacqueline	175.50

Die Kurse E14/E17/E18/E19 enthalten bereits den Eintritt in die Traglufthalle.

Alle Crawlkurse finden in der neuen Traglufthalle statt!

NEU: Videoaufnahmen Schwimmtechnik inkl. einer persönlichen Analyse 2x30Min.

Möchten Sie Ihren Schwimmstil perfektionieren, dann ist eine Videoanalyse genau das Richtige. Die Aufnahmen werden außerhalb wie auch im Wasser gemacht (von oben, von der Seite und von vorne). Anschließend werden die Aufnahmen ausgewertet und gezielte Übungen zur Verbesserung gegeben. Die Aufnahmen werden Ihnen selbstverständlich übermittelt. Melden Sie sich für einen Termin unter kurse@szzag.ch. Kosten exkl. Eintritt 150.-Franken

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.-.

GRATIS- Schnupperstunde auf Anfrage bei einer Mindestanzahl von 5 interessierten Personen für die folgenden Kurse: Body Toning, Nordic Walking. Melden Sie sich unter kurse@szzag.ch

Anmeldung...

Die Anmeldung erfolgt via Webshop unter <https://shop.szzag.ch> und ist ab dem 23. Dezember 2019 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). 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.

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.

TIEFWasser in der Traglufthalle: 50m Bahnen, je nach Zuteilung 1-6; Wassertiefe bis 2,2m.

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 Yoga- sowie die Pilateskurse finden am Drosselweg 42 statt. Die Indoor Cyclingkurse finden im Hauptgebäude des Sportzentrums statt.