



Kursprogramm

Sommer Spezial im Hallenbad: 24. Juni bis 10. August 2019

Start „Quartal Sommer-Herbst“: Woche 33, Anmeldung ab Woche 30

Keine Kurse am 1. August 2019 sowie Wochen 29+30

Sommerhit:

Möchten Sie sich nicht „nur“ bewegen sondern nähere Info bezüglich Ernährung und gesundem Kochen erhalten? So melden Sie sich für unser Gesamternährungspaket an sichern sich 20.- Franken Reduktion auf die Kurskosten!

Nähere Infos entnehmen sie dem separaten Flyer.

I Indoor/Outdoor: 60 Min

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
I1/ Indoor Cycling	Do	27.6.	4x	18.30	TEAM	80.-
W01/ Pilates	Mo	24.6.	5x	10.00	Sybille Dornbierer	100.-
W02/ Pilates	Do	27.6.	4x	10.15	Sybille Dornbierer	80.-
Y01/ Chill out Yoga (45 Min.)	Mi	26.6.	5x	12.15	Denise Weibel-Dubois	75.-

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

qualitop

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A01/ Aqua-Fit	Mo	24.6.	5x	12.15	Sybille Dornbierer	68.-
A02/ Aqua-Fit	Mo	24.6.	5x	19.00	Claudia Affolter	68.-
A03/ Aqua-Fit	Mo	24.6.	5x	19.50	Claudia Affolter	68.-
A04/ Aqua-Fit	Di	25.6.	5x	09.20	Barbara Lerch	68.-
A05/ Aqua-Fit	Di	25.6.	5x	19.00	Antoine Sommer	68.-
A06/ Aqua-Fit	Do	27.6.	4x	09.20	Claudia Affolter	54.-
A07/ Aqua-Fit	Do	27.6.	4x	19.00	Claudia Affolter	54.-
A08/ Aqua-Fit	Fr	28.6.	5x	08.30	Barbara Lerch	68.-

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

qualitop

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
C01/ Warmwassergym	Mo	24.6.	5x	10.15	Claudia Affolter	80.-
C02/ WarmWasserFIT	Do	27.6.	4x	08.25	Claudia Affolter	64.-
C03/ WarmWasserFIT	Fr	28.6.	5x	08.25	Claudia Affolter	80.-

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- + FLACH-Wasser 34°)

qualitop

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
D01/ Seniorensport	Di	25.6.	5x	08.30	Barbara Lerch	68.-
D02/ Seniorensport	Fr	28.6.	5x	09.30	Barbara Lerch	68.-
D03/ Warmwassergym 60+	Do	27.6.	4x	10.15	Claudia Affolter	64.-

Der Kurs D03 enthält den Aufpreis ins Wellness Pool, es muss lediglich ein Hallenbadeintritt gelöst werden

W Kurse für (werdende) Mütter: 45 Minuten

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
F01/ Schwangeren-Schwimmen	Fr	stets	10x	19.00	Alice Hillemann*	135.-
F02/ Rückbildungskurs im Wasser	Fr	stets	10x	19.50	A. Hillemann*/ D. Weibel	235.-

*diplomierte Hebamme (Hebammenpraxis J. Alice Hillemann, Solothurn)

W Schwimmkurse Erwachsene: 45-60 Minuten (TIEFWasser)

5-Wochenkurse (jede Woche am selben Tag)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Crawl Anfänger	Di	25.6.	5x	17.30	Barbara Lerch	68.-
E02/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Di	25.6.	5x	18.20	Barbara Lerch	68.-
E03/Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	26.6.	5x	18.50	Daniel Künzi	68.-
E04/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Fr	28.6.	5x	18.15	Caroline Jäggi	68.-
E05/ Crawl Anfänger - Fortgeschrittene	Sa	29.6.	5x	09.35	Ursula Neuhaus	68.-
E06/ Crawl Fortgeschrittene	Mo	24.6.	5x	18.15	Sybill Dornbierer	68.-
E07/ Crawl Fortgeschrittene	Di	25.6.	5x	12.15	Barbara Lerch	68.-
E08/ Crawl Fortgeschrittene	Do	27.6.	4x	12.15	Sybill Dornbierer	54.-
E09/ Crawl Fortgeschrittene	Do	27.6.	4x	20.00	Daniel Künzi	54.-
E10/ Crawl Fortgeschrittene	Sa	29.6.	5x	08.45	Ursula Neuhaus	68.-
E11/ Crawl Fortg. Technik (60 Min.) **	Mi	26.6.	5x	06.15	Daniel Künzi	100.-
E12/ Crawl Fortg. + Rollwende (60 Min.)	Fr	28.6.	5x	12.15	Barbara Lerch	75.-
E13/ Crawl Könner (60 Min.)	Di	25.6.	5x	06.15	Daniel Künzi	100.-
E14/ Crawl Fortg. + Könner (60 Min.)	Mi	26.6.	5x	17.45	Daniel Künzi	75.-
E15/ Crawl Fortg. + Könner (60 Min.)	Fr	28.6.	5x	06.15	Daniel Künzi	100.-

Die Kurse E11, E13 sowie E15 enthalten bereits den Eintritt ins Hallenbad

Anmeldung...

Die Anmeldung erfolgt via Webshop unter <https://shop.szzag.ch> und ist ab dem 5. Juni 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.

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, bis 1,3m im Freibad.

FLACHWasser 34°: WellnessPool, Wassertiefe überall 1,3m.

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 Indoor / Outdoorkurse...

Die Indoor/Outdoorkurse finden am Drosselweg 42 oder im Indoorcyclingraum neben der Eisbahn am Amselweg 59 statt. Bei guter Witterung werden die Indoor Räder ins Freie gestellt.