

Kursprogramm

Quartal Frühling - Sommer: Mo 17. Mai bis 10. Juli 2021

Start Quartal Sommer- Spezial: Woche 28 Anmeldung ab Woche 24

Keine Kurse: 24.5. / 3.6.

» Alle Wasserkurse finden im Hallenbad oder dann im Freibad statt

I **Indoor:** 45-60Minuten + das ganze Quartal zum halben Preis in den WellnessPool

| Kurs | Tag | Start | Anzahl | Zeit | Leitung | Kosten |
|---------------------|-----|-------|--------|-------|---------|--------|
| W01/ Pilates | Mo | 17.5. | 7x | 08.45 | Sybille | 140.- |

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

| Kurs | Tag | Start | Anzahl | Zeit | Leitung | Kosten |
|------------------------------|-----|-------|--------|-------|---------|--------|
| C01/ Warmwassergym ** | Mo | 17.5. | 7x | 10.15 | Sybille | 112.- |
| C02/ WarmWasserFIT | Do | 20.5. | 7x | 08.25 | Claudia | 112.- |
| C03/ WarmWasserFIT | Fr | 21.5. | 8x | 08.25 | Claudia | 128.- |

* dieser Kurs wird nur bis zum 31. Mai durchgeführt, danach Pause bis September

** 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 | 18.5. | 8x | 08.30 | Antoine | 108.- |
| D02/ Seniorensport | Mi | 19.5. | 8x | 10.15 | Ursula | 108.- |
| D03/ Seniorensport | Fr | 21.5. | 8x | 09.30 | Sybille | 108.- |
| D04/ Warmwassergym 60+ | Do | 20.5. | 7x | 10.15 | Claudia | 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 | 17.5. | 7x | 12.15 | Sybille | 94.50 |
| A02/ Aqua-Fit | Mo | 17.5. | 7x | 19.00 | Claudia | 94.50 |
| A03/ Aqua-Fit | Mo | 17.5. | 7x | 19.50 | Claudia | 94.50 |
| A04/ Aqua-Fit | Di | 18.5. | 8x | 09.20 | Antoine | 108.- |
| A05/ Aqua-Fit | Di | 18.5. | 8x | 19.00 | Antoine | 108.- |
| A06/ Aqua-Fit | Di | 18.5. | 8x | 19.50 | Antoine | 108.- |
| A07/ Aqua-Fit | Mi | 19.5. | 8x | 08.30 | Ursula | 108.- |
| A08/ Aqua-Fit | Mi | 19.5. | 8x | 09.20 | Ursula | 108.- |
| A09/ Aqua-Fit | Mi | 19.5. | 8x | 19.10 | Ursula | 108.- |
| A11/ Aqua-Fit | Do | 20.5. | 7x | 09.20 | Claudia | 94.50 |
| A12/ Aqua-Fit | Do | 20.5. | 7x | 18.45 | Claudia | 94.50 |
| A13/ Aqua-Fit | Do | 20.5. | 7x | 19.35 | Claudia | 94.50 |
| A14/ Aqua-Fit | Fr | 21.5. | 8x | 08.30 | Sybille | 108.- |
| A15/ Aqua- Intervall (60 Min) | Sa | 22.5. | 8x | 09.00 | Team | 128.- |

W Schwangeren-Schwimmen/Rückbilden: 45 Minuten

| Kurs | Tag | Start | Anzahl | Zeit | Leitung | Kosten |
|----------------------------|-----|-------|--------|-------|----------------|--------|
| F01/ Schwangeren-Schwimmen | Fr | stets | 10x | 19.00 | Denise und Sue | 135.- |
| F02 / Rückbilden | Fr | stets | 10x | 19.50 | Denise und Sue | 135.- |

W Schwimmkurse Erwachsene: 45-60 Minuten (TIEFWasser im Hallenbad)

| Kurs | Tag | Start | Anzahl | Zeit | Leitung | Kosten |
|---|-----|-------|--------|-------|------------|--------|
| E05/ Crawl Anfänger | Fr | 21.5. | 8x | 18.15 | Caroline | 108.- |
| E09/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene | Do | 20.5. | 7x | 12.15 | Sybill | 94.50 |
| E11/ Crawl Fortgeschrittene | Mo | 17.5. | 7x | 18.15 | Caroline | 94.50 |
| E12/ Crawl Fortgeschrittene | Di | 18.5. | 8x | 12.15 | Caroline | 108.- |
| E13/ Crawl Fortgeschrittene | Do | 20.5. | 7x | 20.00 | Jacqueline | 94.50 |
| E14/ Crawl Fortg. Technik (60 Min.) | Mi | 19.5. | 8x | 06.15 | TEAM | 160.- |
| E15/ Crawl Fortg. + Rollwende (60 Min.) | Fr | 21.5. | 8x | 12.15 | Caroline | 120.- |
| E16/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.) | Mi | 19.5. | 8x | 17.45 | Caroline | 120.- |
| E17/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.) | Fr | 21.5. | 8x | 06.15 | TEAM | 160.- |
| E18/ Crawl Langdistanz (90 Min.) * | Mo | 17.5. | 7x | 06.15 | TEAM | 175.- |
| E19/ Crawl Könnner (60 Min.) * | Di | 18.5. | 8x | 06.15 | TEAM | 160.- |

Die Kurse E14/E17/E18/E19 enthalten bereits den Eintritt ins Hallenbad.

Diese Crawlkurse finden im Hallenbad resp. später im Freibad statt!

*Diese Kurse finden im Freibad statt.

Outdoor-Kurse für Freiluftliebhaber

| | | | | | | |
|--------------------------------------|----|-------|----|-------|----------|-------|
| E01/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene | Mo | 31.5. | 6x | 12.15 | Caroline | 81.- |
| E06/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene | Di | 25.5. | 7x | 18.00 | TEAM | 94.50 |
| E10/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene | Fr | 28.5. | 7x | 17.15 | Caroline | 94.50 |

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

Möchten Sie Ihren Schwimmstyl 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 50.-, 2 Personen 70.-, 3 Personen 90.-, 4 Personen 110.- Franken.

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 29. März 2021 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.

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.