

KURSPROGRAMM HERBST-WINTER

Mo 25. Oktober 2021 bis Sa 23. Januar 2022

Neu: zusätzlicher Kurs Warmwasser-Fit am Freitagmorgen

Indoor: 60 Minuten + während der Kursdauer zum halben Preis in den WellnessPool

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
W01/ Pilates	Mo	08.11.21	9x	08.45	Sybille	180.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/Wassergymnastik	Mo	25.10.21	10x	20.45	Monika	115.-
C01/ Warmwassergym *	Mo	25.10.21	10x	10.15	Sybille	160.-
C02/ WarmWasserFIT	Do	28.10.21	11x	08.25	Claudia	176.-
C03/ WarmWasserFIT	Fr	29.10.21	11x	07.55	Claudia	176.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	29.10.21	11x	08.45	Claudia	176.-

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

Die Kurse C01/ C02 / C03 und C04 enthalten den Aufpreis in den WellnessPool, es muss lediglich ein Hallenbadeintritt gelöst werden.

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
D01/ Seniorensport	Di	26.10.21	11x	08.30	Antoine	148.50
D02/ Seniorensport	Mi	27.10.21	11x	10.15	Ursula	148.50
D03/ Seniorensport	Fr	29.10.21	11x	09.30	Barbara	148.50
D04/ Warmwassergym 60+ *	Do	28.10.21	11x	10.15	Claudia	176.-

Der Kurs D04 enthält den Aufpreis in den WellnessPool, es muss lediglich ein Hallenbadeintritt gelöst werden.

JIIHAAA!!!



Schwangeren-Schwimmen/Rückbilden: 45 Minuten

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

Aqua-Fit: 45 Minuten (TIEF-Wasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A01/ Aqua-Fit	Mo	25.10.21	10x	12.15	Sybille	135.-
A02/ Aqua-Fit	Mo	25.10.21	10x	19.00	Claudia	135.-
A03/ Aqua-Fit	Mo	25.10.21	10x	19.50	Claudia	135.-
A04/ Aqua-Fit	Di	26.10.21	11x	09.20	Barbara	148.50
A05/ Aqua-Fit	Di	26.10.21	11x	19.00	Antoine	148.50
A06/ Aqua-Fit	Di	26.10.21	11x	19.50	Antoine	148.50
A07/ Aqua-Fit	Mi	27.10.21	11x	08.30	Ursula	148.50
A08/ Aqua-Fit	Mi	27.10.21	11x	09.20	Ursula	148.50
A09/ Aqua-Fit	Mi	27.10.21	11x	19.10	Ursula	148.50
A10/ Aqua-Fit	Mi	27.10.21	11x	19.55	Ursula	148.50
A11/ Aqua-Fit	Do	28.10.21	11x	09.20	Claudia	148.50
A12/ Aqua-Fit	Do	28.10.21	11x	18.45	Claudia	148.50
A13/ Aqua-Fit	Do	28.10.21	11x	19.35	Claudia	148.50
A14/ Aqua-Fit	Fr	29.10.21	11x	08.30	Barbara	148.50
A15/ Aqua-Intervall (60 Min.)	Sa	30.10.21	10x	09.00	Team	150.-

Schwimmkurse Erwachsene: 45-90 Minuten (TIEFWasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Crawl Anfänger	Mo	25.10.21	10x	19.05	Caroline	135.-
E02/ Crawl Anfänger	Di	26.10.21	11x	18.20	Jacqueline Ue.	148.50
E03/ Crawl Anfänger	Mi	27.10.21	11x	09.45	Caroline	148.50
E04/ Crawl Anfänger	Fr	29.10.21	10x	17.25	Caroline	135.-
E05/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Di	26.10.21	11x	17.30	Jacqueline Ue.	148.50
E06/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	27.10.21	11x	18.50	Caroline	148.50
E07/Crawl + Lagen; Fortgeschrittene	Do	28.10.21	11x	12.15	Sybille	148.50
E08/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Fr	29.10.21	10x	18.15	Caroline	135.-
E09/ Crawl Fortgeschrittene	Mo	25.10.21	10x	18.15	Caroline	135.-
E10/ Crawl Fortgeschrittene	Di	26.10.21	11x	12.15	Barbara	148.50
E11/ Crawl Fortgeschrittene	Do	28.10.21	11x	20.00	Jacquelin Ue.	148.50
E12/ Crawl Fortg. + Lagen-Technik (60 Min.)	Mi	27.10.21	11x	06.15	TEAM	220.-
E13/ Crawl Fort. + Rollwende (60 Min.)	Fr	29.10.21	11x	12.15	Barbara	165.-
E14/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Mi	27.10.21	11x	17.45	Caroline	165.-
E15/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Fr	29.10.21	11x	06.15	TEAM	220.-
E16/ Crawl Langdistanz (90 Min.)	Mo	25.10.21	10x	06.15	TEAM	250.-
E17/ Crawl Könnner (60 Min.)	Di	26.10.21	11x	06.15	TEAM	220.-
E18/Schwimmen lernen	Do	28.10.21	11x	19.00	Jacqueline St.	148.50

Alle Kurse finden in der 50m-Traglufthalle statt.

Die Kurse E12/E15/E16/E17 enthalten bereits den Eintritt in die Traglufthalle.

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 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>

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...

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.