

KURSPROGRAMM SOMMER-HERBST

Mo 16. August bis Sa 23. Oktober 2021

Neu: zusätzlicher Kurs Warmwasser-Fit am Freitagmorgen

Indoor: 45-60 Minuten + während der Kursdauer zum halben Preis in den WellnessPool

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
W01/ Pilates	Mo	16.08.21	7x	08.45	Sybille	140.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/Wassergymnastik	Mo	06.09.21	7x	20.45	Monika	80.50
C01/ Warmwassergym *	Mo	16.08.21	8x	10.15	Sybille	128.-
C02/ WarmWasserFIT	Do	19.08.21	9x	08.25	Claudia	144.-
C03/ WarmWasserFIT	Fr	20.08.21	9x	07.55	Claudia	144.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	20.08.21	9x	08.45	Claudia	144.-

* 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	17.08.21	10x	08.30	Antoine	135.-
D02/ Seniorensport	Mi	18.08.21	10x	10.15	Ursula	135.-
D03/ Seniorensport	Fr	20.08.21	10x	09.30	Sybille	135.-
D04/ Warmwassergym 60+ *	Do	19.08.21	9x	10.15	Claudia	144.-

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

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	16.08.21	8x	12.15	Sybille	108.-
A02/ Aqua-Fit	Mo	16.08.21	9x	19.00	Claudia	121.50
A03/ Aqua-Fit	Mo	16.08.21	9x	19.50	Claudia	121.50
A04/ Aqua-Fit	Di	17.08.21	10x	09.20	Antoine	135.-
A05/ Aqua-Fit	Di	17.08.21	10x	19.00	Antoine	135.-
A06/ Aqua-Fit	Di	17.08.21	10x	19.50	Antoine	135.-
A07/ Aqua-Fit	Mi	18.08.21	10x	08.30	Ursula	135.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	18.08.21	10x	09.20	Ursula	135.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	18.08.21	10x	19.10	Ursula	135.-
A10/ Aqua-Fit	Mi	18.08.21	10x	19.55	Ursula	135.-
A11/ Aqua-Fit	Do	19.08.21	9x	09.20	Claudia	121.50
A12/ Aqua-Fit	Do	19.08.21	9	18.45	Claudia	121.50
A13/ Aqua-Fit	Do	19.08.21	9x	19.35	Claudia	121.50
A14/ Aqua-Fit	Fr	20.08.21	10x	08.30	Sybille	135.-
A15/ Aqua-Intervall (60 Min.)	Sa	21.08.21	10x	09.00	Team	150.-

Schwimmkurse Erwachsene: 45-90 Minuten (TIEFWasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Crawl Anfänger	Mo	16.08.21	10x	19.05	Caroline	135.-
E02/ Crawl Anfänger	Di	17.08.21	10x	18.20	Jacqueline Ue.	135.-
E03/ Crawl Anfänger	Mi	18.08.21	10x	09.45	Caroline	135.-
E04/ Crawl Anfänger	Fr	20.08.21	10x	17.25	Caroline	135.-
E05/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Di	17.08.21	10x	17.30	Jacqueline Ue.	135.-
E06/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	18.08.21	10x	18.50	Caroline	135.-
E07/Crawl + Lagen; Fortgeschrittene	Do	19.08.21	10x	12.15	Sybille	135.-
E08/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Fr	20.08.21	10x	18.15	Caroline	135.-
E09/ Crawl Fortgeschrittene	Mo	16.08.21	10x	18.15	Caroline	135.-
E10/ Crawl Fortgeschrittene	Di	17.08.21	10x	12.15	Caroline	135.-
E11/ Crawl Fortgeschrittene	Do	19.08.21	10x	20.00	Jacquelin Ue.	135.-
E12/ Crawl Fortg. + Lagen-Technik (60 Min.)	Mi	18.08.21	10x	06.15	TEAM	200.-
E13/ Crawl Fort. + Rollwende (60 Min.)	Fr	20.08.21	10x	12.15	Caroline	150.-
E14/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Mi	18.08.21	10x	17.45	Caroline	150.-
E15/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Fr	20.08.21	10x	06.15	TEAM	200.-
E16/ Crawl Langdistanz (90 Min.)**	Mo	16.08.21	10x	06.15	TEAM	250.-
E17/ Crawl Könnner (60 Min.)	Di	17.08.21	10x	06.15	TEAM	200.-
E18/Schwimmen lernen	Do	19.08.21	10x	19.00	Jacqueline St.	135.-

Die Kurse E12/E15/E16/E19 enthalten bereits den Eintritt ins Hallenbad. Die Crawlkurse finden im Hallenbad resp. später im Freibad statt!

** Diese Kurse finden NUR im Freibad statt

*** Dieser Kurs findet nur im Hallenbad statt

Ab dem 20. September schwimmen wir wieder in der 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.