

KURSPROGRAMM SOMMER-SPEZIAL

Mo 12. Juli bis Sa 14. August 2021

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
W01/ Pilates	Mo	12.07.21	5x	08.45	Sybille	100.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
C01/ Warmwassergym *	Mo	12.07.21	5x	10.15	Sybille	80.-
C02/ WarmWasserFIT	Do	15.07.21	5x	08.25	Claudia	80.-
C03/ WarmWasserFIT	Fr	16.07.21	5x	08.25	Claudia	80.-

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

Die Kurse C01/ C02 und C03 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	13.07.21	5x	08.30	Antoine	67.50
D02/ Seniorensport	Mi	14.07.21	5x	10.15	Ursula	67.50

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.-

JIIHAAAA!!!



Aqua-Fit: 45 Minuten (TIEF-Wasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A02/ Aqua-Fit	Mo	12.07.21	5x	19.00	Claudia	67.50
A03/ Aqua-Fit	Mo	12.07.21	5x	19.50	Claudia	67.50
A04/ Aqua-Fit	Di	13.07.21	5x	09.20	Antoine	67.50
A05/ Aqua-Fit	Di	13.07.21	5x	19.00	Antoine	67.50
A06/ Aqua-Fit	Di	13.07.21	5x	19.50	Antoine	67.50
A08/ Aqua-Fit	Mi	14.07.21	5x	09.20	Ursula	67.50
A09/ Aqua-Fit	Mi	14.07.21	5x	19.10	Ursula	67.50
A11/ Aqua-Fit	Do	15.07.21	5x	09.20	Claudia	67.50
A13/ Aqua-Fit	Do	15.07.21	5x	19.35	Claudia	67.50
A14/ Aqua-Fit	Fr	16.07.21	5x	08.30	Sybillie	67.50
A15/ Aqua-Intervall (60 Min.)	Sa	17.07.21	5x	09.00	Team	67.50*

Intensivschwimmkurse Erwachsene

Wochen 31+32 (täglich 5 Mal gleiche Zeit, Freibad, 45 Min.)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
ES01/ Crawl Anfänger	Mo	02.08.21	5x	12.15	TEAM	80.-
ES02/ Crawl Fortgeschrittene	Mo	02.08.21	5x	17.45	Jacqueline Ue.	80.-

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
ES03/ Crawl Anfänger	Mo	09.08.21	5x	12.15	TEAM	80.-
ES04/ Crawl Fortgeschrittene	Mo	09.08.21	5x	17.45	TEAM	80.-
ES05/ Crawl Anfänger	Mo	09.08.21	5x	18.35	TEAM	80.-

Schwimmkurse Erwachsene: 45-90 Minuten (TIEFWasser)

5-Wochenkurse (jede Woche am selben Tag)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Crawl Anfänger	Mo	12.7.21	5x	19.05	Caroline	67.50
E05/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Di	13.7.21	5x	18.00	Jacqueline Ue.	67.50
E06/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	14.7.21	5x	18.00	Caroline	67.50
E09/ Crawl Fortgeschrittene	Mo	12.7.21	5x	18.15	Caroline	67.50
E10/ Crawl Fortgeschrittene	Di	13.7.21	5x	12.15	Caroline	67.50
E11/ Crawl Fortgeschrittene	Do	15.7.21	5x	20.00	Jacquelin Ue.	67.50
E12/ Crawl Fortg. + Lagen-Technik (60 Min.)	Mi	14.7.21	5x	06.15	TEAM	100.-
E13/ Crawl Fort. + Rollwende (60 Min.)	Fr	16.7.21	5x	12.15	Caroline	75.-
E14/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Mi	14.7.21	5x	17.45	Caroline	75.-
E15/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Fr	16.7.21	5x	06.15	TEAM	100.-
*E17/ Crawl Könnner (60 Min.)	Di	13.7.21	5x	06.15	TEAM	100.-

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

* Für einen Aufpreis von Fr. 5.- kann hier 90 Minuten geschwommen werden, also bis um 07.45 Uhr
Bei Interesse bitte per Mail an kurse@szzag.ch melden.

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.