

KURSPROGRAMM SOMMER-HERBST

Di 16. August bis Sa 22. Oktober 2022

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	05.09.22	7x	20.45	Monika	80.50
C01/ Warmwassergym *	Mo	22.08.22	9x	10.15	Sybille	144.-
C02/ WarmWasserFIT	Do	18.08.22	10x	08.25	Claudia	160.-
C03/ WarmWasserFIT	Fr	19.08.22	10x	07.55	Claudia	160.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	19.08.22	10x	08.45	Claudia	160.-

* 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	16.08.22	10x	08.30	Barbara	135.-
D02/ Seniorensport	Mi	17.08.22	10x	10.15	Ursula	135.-
D03/ Seniorensport	Fr	19.08.22	10x	09.30	Barbara	135.-
D04/ Warmwassergym 60+ *	Do	18.08.22	10x	10.15	Claudia	160.-

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	22.08.22	9x	12.15	Sybille	121.50
A02/ Aqua-Fit	Mo	22.08.22	9x	19.00	Claudia	121.50
A03/ Aqua-Fit	Mo	22.08.22	9x	19.50	Claudia	121.50
A04/ Aqua-Fit	Di	16.08.22	10x	09.20	Barbara	135.-
A05/ Aqua-Fit	Di	16.08.22	10x	19.00	Antoine	135.-
A06/ Aqua-Fit	Di	16.08.22	10x	19.50	Antoine	135.-
A07/ Aqua-Fit	Mi	17.08.22	10x	08.30	Ursula	135.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	17.08.22	10x	09.20	Ursula	135.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	17.08.22	10x	19.10	Ursula	135.-
A11/ Aqua-Fit	Do	18.08.22	10x	09.20	Claudia	135.-
A12/ Aqua-Fit	Do	18.08.22	10x	18.45	Claudia	135.-
A13/ Aqua-Fit	Do	18.08.22	10x	19.35	Claudia	135.-
A14/ Aqua-Fit	Fr	19.08.22	10x	08.30	Barbara	135.-
A15/ Aqua-Intervall (60 Min.)	Sa	19.08.22	10x	09.00	Team	150.-

Crawl-Schwimmkurse Erwachsene: 45-90 Minuten (TIEFWasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Anfänger	Mo	22.08.22	8x	19.20	Caroline	108.-
E02/ Anfänger	Di	16.08.22	10x	18.20	Jacqueline Ue.	135.-
E03/ Anfänger	Mi	17.08.22	8x	09.45	Caroline	108.-
E04/ Anfänger	Do	18.08.22	10x	12.15	Tanja v. G.	135.-
E05/ Anfänger-Fortgeschrittene	Di	16.08.22	10x	17.30	Jacqueline Ue.	135.-
E06/ Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	17.08.22	9x	18.50	Caroline	121.50
E07/ Anfänger-Fortgeschrittene (60 Min.)	Do	18.08.22	9x	18.50	Jacqueline Ue.	135.-
E08/ Anfänger-Fortgeschrittene	Fr	19.08.22	10x	18.15	Caroline	135.-
E09/ Fortgeschrittene (60 Min.)	Mo	22.08.22	8x	18.15	Caroline	120.-
E10/ Fortgeschrittene	Di	16.08.22	10x	12.15	Barbara	135.-
E11/ Fortgeschrittene	Do	18.08.22	9x	20.00	Jacqueline Ue.	121.50
E12/ Fortg. + Lagen-Technik (60 Min.)	Mi	17.08.22	10x	06.15	Caroline	200.-
E13/ Fortg. + Rollwende (60 Min.)	Fr	19.08.22	10x	12.15	Barbara	150.-
E14/ Fortg. + Könnner (60 Min.)	Mi	17.08.22	10x	17.45	Caroline	150.-
E15/ Fortg. + Könnner (60 Min.)	Fr	19.08.22	10x	06.15	Jacqueline Ue.	200.-
E17/ Könnner (60 Min.) **	Di	16.08.22	10x	06.15	TEAM	200.-
E18/ Schwimmen lernen	Do	18.08.22	10x	19.00	Jacqueline St.	135.-

Die Kurse E12/E15/E17 enthalten bereits den Eintritt ins Hallenbad. Die Crawlkurse finden im Hallenbad resp. später im Freibad statt!

** Dieser Kurs findet NUR im Freibad statt

Ab dem 19. September 2022 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.