

KURSPROGRAMM FRÜHLING-SOMMER 2023

Mo 1. Mai bis Sa 24. Juni 2023

(am 18. Mai, 29. Mai sowie 8. Juni 2023 finden keine Kurse statt)

Indoor Cycling: 60 Minuten

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
I01/ Indoor Cycling (60 Min.)	Mi	03.05.23	8x	18.30	Team	20.-/Lekt.

Anmeldungen für diesen Kurs bitte über kurse@szzag.ch buchen. Durchführung ab 4 Personen.
Kommunikation läuft über eine Chatgruppe.

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	01.05.23	4x	20.45	Monika	46.-
C01/ Warmwassergym **	Mo	01.05.23	7x	10.15	Sybille	112.-
C02/ WarmWasserFIT	Do	04.05.23	6x	08.25	Claudia	96.-
C03/ WarmWasserFIT	Fr	05.05.23	8x	07.55	Claudia	128.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	05.05.23	8x	08.45	Claudia	128.-

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

Die Kurse C01 / C02 / C03 und C04 enthalten den Aufpreis ins 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	02.05.23	8x	08.30	Barbara	108.-
D02/ Seniorensport	Mi	03.05.23	8x	10.15	Ursula	108.-
D03/ Seniorensport	Fr	05.05.23	8x	09.30	Barbara	108.-
D04/ Warmwassergym 60+ *	Do	04.05.23	6x	10.15	Claudia	96.-

* Der Kurs D04 enthält den Aufpreis ins 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	01.05.23	7x	12.15	Sybillie	94.50
A02/ Aqua-Fit	Mo	01.05.23	7x	19.00	Claudia	94.50
A03/ Aqua-Fit	Mo	01.05.23	7x	19.50	Claudia	94.50
A04/ Aqua-Fit	Di	02.05.23	8x	09.20	Barbara	108.-
A05/ Aqua-Fit	Di	02.05.23	8x	19.00	Toni	108.-
A06/ Aqua-Fit	Di	02.05.23	8x	19.50	Toni	108.-
A07/ Aqua-Fit	Mi	03.05.23	8x	08.30	Ursula	108.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	03.05.23	8x	09.20	Ursula	108.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	03.05.23	8x	19.10	Ursula	108.-
A10/ Aqua-Fit	Do	04.05.23	6x	09.20	Claudia	81.-
A11/ Aqua-Fit	Do	04.05.23	6x	18.45	Nancy	81.-
A12/ Aqua-Fit	Do	04.05.23	6x	19.35	Nancy	81.-
A13/ Aqua-Fit	Fr	05.05.23	8x	08.30	Barbara	108.-
A14/ Aqua-Intervall (60')	Sa	06.05.23	8x	09.00	Team	120.-

Schwimmkurse Erwachsene

Outdoor-Kurse: 45 Minuten für Freiluftliebhaber ab 25. Mai 2023

diese Kurse finden ausschliesslich im Freibad statt

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E17/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Do	25.05.23	4x	18.15	Jacqueline U.	54.-
E18/ Crawl Fortgeschrittene	Do	25.05.23	4x	19.05	Jacqueline U.	54.-
E19/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Fr	26.05.23	4x	18.15	Caroline	54.-

Schwimmkurse Erwachsene: 45-60 Minuten (TIEFWasser Hallen -oder Freibad)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Schwimmen lernen	Do	04.05.23	6x	19.00	Simone	81.-
E02/ Crawl Anfänger	Mo	01.05.23	7x	10.00	Tanja v. G.	94.50
E03/ Crawl Anfänger	Mo	16.05.23	5x	19.20	Caroline	75.-
E04/ Crawl Anfänger	Di	02.05.23	8x	17.30	Jacqueline U.	108.-
E05/ Crawl Anfänger	Do	04.05.23	6x	12.15	Tanja v. G.	81.-
E06/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mo	01.05.23	7x	10.50	Tanja v. G.	94.50
E07/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Di	02.05.23	8x	18.20	Jacqueline U.	108.-
E08/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	17.05.23	6x	09.30	Caroline	81.-
E09/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	17.05.23	6x	19.05	Caroline	81.-
E10/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mo	16.05.23	5x	18.15	Caroline	75.-
E11/ Crawl Fortgeschrittene	Di	02.05.23	8x	12.15	Barbara	108.-
E12/ Crawl Fortgeschrittene	Mi	03.05.23	8x	18.15	Caroline	108.-
E13/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Fr	05.05.23	8x	12.15	Barbara	120.-
E14/ Crawl Könner (60')	Di	02.05.23	8x	06.15	Team	168.-
E15/ Crawl Fortg. + Lagen-Technik (60')	Mi	03.05.23	8x	06.15	Caroline	168.-
E16/ Crawl Fortg. + Könner (60')	Fr	05.05.23	8x	06.15	Tanja v. G.	168.-

Die Kurse E08 / E14 /E15 und E16 enthalten bereits den Eintritt ins Hallenbad. Die Crawlkurse finden im Hallenbad resp. später im Freibad statt!

Start Quartal Sommer-Spezial: Woche 26, Anmeldungen ab Woche 22

Anmeldung...

Die Kursanmeldung erfolgt ausschliesslich via Webshop unter <https://shop.szzag.ch>.



Bei Fragen senden Sie bitte eine E-Mail an kurse@szzag.ch oder rufen unter 032 686 55 66 an.

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.

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.

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 ein Teil des Kursgeldes zurückbezahlt.