

# KURSPROGRAMM SOMMER-SPEZIAL 2026

Mo 22. Juni bis Sa 8. August 2026 / keine Kurse am Sa 1. August 2026

## Wichtig!

Vom 22. Juni bis 3. Juli 2026 bleibt das Hallenbad wegen Wartungsarbeiten geschlossen. In dieser Zeit werden alle Kurse ausschliesslich im Freibad durchgeführt.

Ab dem 6. Juli 2026 richtet sich der Kursort nach der Wetterlage – die Kurse finden dann entweder im Frei- oder im Hallenbad statt.

### Warmwassergymnastik: 45 Minuten (FLACH-Wasser/ 34°)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
C01/ Warmwassergym*	Mo	06.07.26	5x	09.40	Nancy	80.-
C02/ Warmwassergym*	Mo	06.07.26	5x	10.30	Nancy	80.-
C03/ WarmWasserFIT	Do	09.07.26	5x	08.25	Marianne	80.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	10.07.26	5x	07.55	Marianne	80.-
C05/ WarmWasserFIT	Fr	10.07.26	5x	08.45	Marianne	80.-

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

Die Kurse C01-C05 enthalten den Aufpreis in den WellnessPool, es muss lediglich ein Hallenbadeintritt gelöst werden.

### Fit im Alter: 45 Minuten (TIEF- und FLACH-Wasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
D01/ Seniorensport	Di	23.06.26	7x	08.30	Barbara	94.50
D02/ Seniorensport	Mi	08.07.26	5x	10.15	Ursula	67.50
D03/ Seniorensport	Fr	26.06.26	7x	09.30	Barbara	94.50
D04/ Warmwassergym 60+*	Do	09.07.26	5x	10.15	Marianne	80.-

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

### Schwangeren-Schwimmen/Rückbilden: 45 Minuten (TIEF-Wasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
F01/ Schwangerenschwimmen*	Fr	stets	10x	19.00	Denise/Dilan	160.-
F02/ Rückbildungsschwimmen*	Fr	stets	10x	19.50	Denise/Dilan	160.-

\* Einstieg jederzeit möglich



JIIHAAAA!!!

### Aqua-Fit: 45 Minuten (TIEF-Wasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A01/ Aqua-Fit	Mo	22.06.26	7x	12.15	Mirjam	94.50
A02/ Aqua-Fit	Mo	22.06.26	7x	19.00	Nancy/Tanja A.	94.50
A03/ Aqua-Fit	Mo	22.06.26	7x	19.50	Nancy/Tanja A.	94.50
A04/ Aqua-Fit	Di	23.06.26	7x	07.40	Barbara	94.50
A05/ Aqua-Fit	Di	23.06.26	7x	09.20	Barbara	94.50
A06/ Aqua-Fit	Di	23.06.26	7x	19.00	Tanja A.	94.50
A07/ Aqua-Fit	Mi	24.06.26	7x	09.20	Ursula	94.50
A08/ Aqua-Fit	Do	25.06.26	7x	09.20	Marianne	94.50
A09/ Aqua-Fit	Do	25.06.26	7x	19.15	Nancy	94.50
A10/ Aqua-Fit	Fr	26.06.26	7x	07.50	Barbara	94.50
A11/ Aqua-Fit	Fr	26.06.26	7x	08.40	Barbara	94.50
A12/ Aqua-Fit (60')	Sa	27.06.26	6x	09.15	Tanja A.	90.-

### Schwimmkurse Erwachsene: 45-60 Minuten (TIEF-Wasser / Hallen -oder Freibad)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Crawl Einführung	Mo	22.06.26	7x	19.20	Caroline	94.50
E02/ Crawl Einführung	Di	23.06.26	7x	17.30	Nika	94.50
E03/ Crawl Basic	Di	23.06.26	7x	18.20	Nika	94.50
E04/ Crawl Basic	Mi	24.06.26	7x	19.05	Gina	94.50
E05/ Crawl Basic/Fortgeschr.	Do	25.06.26	7x	12.15	Tanja v. G.	94.50
E06/ Crawl Basic	Do	25.06.26	7x	18.15	Nika	94.50
E07/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mo	22.06.26	7x	18.15	Caroline	105.-
E08/ Crawl Fortgeschrittene	Di	23.06.26	7x	12.15	Barbara	94.50
E09/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mi	24.06.26	7x	18.00	Gina	105.-
E10/ Crawl Fortgeschrittene	Do	25.06.26	7x	19.05	Nika	94.50
E11/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Fr	26.06.26	7x	12.15	Barbara	105.-
E12/ Frühschwimmer (60')	Di	23.06.26	7x	06.15	Dänu	154.-
E13/ Frühschwimmer (60')	Mi	24.06.26	7x	06.15	Caroline	154.-
E14/ Frühschwimmer (60')	Fr	26.06.26	7x	06.15	Tanja v. G.	154.-

Die Kurse E12/E13/E14 enthalten bereits den Eintritt ins Hallenbad/Freibad.

## Anforderungen Schwimmkurse:

- Crawl Einführung: Ich habe keine Kenntnisse der Crawltechnik, kann jedoch im Tiefwasser schwimmen.  
Crawl Basic: Ich habe den Einführungskurs besucht und kann die Crawltechnik anwenden.  
Crawl Fortg.: Ich kann problemlos 200m ohne Pause crawlen.  
Frühschwimmer: Ich bin fortgeschritten und schwimme gerne bis zu 2000m und mehr.

## Anmeldung...

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



Bei Fragen senden Sie bitte eine E-Mail an [kurse@szzag.ch](mailto: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 Website). 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).

**Kursdurchführung:** Um die Kurse unter optimalen Bedingungen durchführen zu können, legt das Sportzentrum eine minimale und maximale Teilnehmerzahl fest, welche bei Bedarf angepasst werden kann.

**Schnupperlektion:** Verschaffen Sie sich einen unverbindlichen Eindruck von Kursen, die Sie noch nicht kennen. Die erste Lektion ist kostenlos – entscheiden Sie danach in Ruhe, ob Sie weiterhin teilnehmen möchten. Bitte beachten: Schnupperlektionen sind bei Crawl-Einführungskursen nicht möglich.

**Privatstunden:** Möchten Sie oder bis zu zwei weiteren Personen lieber auf privater Basis Schwimmen lernen, dann melden Sie sich unter [kurse@szzag.ch](mailto:kurse@szzag.ch). Für 30 Minuten bezahlen Sie einzeln Fr. 50.-, 2 Personen Fr. 70.-, 3 Personen Fr. 90.-.

## Gut zu wissen...



QualiCert ist der Verband für die Qualitätssicherung bei Gesundheitswirksamen Bewegungsangeboten. Die Aqua-Fit, Wassergymnastik-, Warmwassergymnastik- und Seniorenwassersportkurse sind QualiCert anerkannt! Unsere Kursleiter:innen 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:in einen Teil des Kursgeldes zurückerstattet.