

# Kursbeschriebe

## Wasserkurse

---

**Aqua-Fit:** Während 45 oder 60 Minuten wird durch Unterstützung einer Aqua-Fit-Weste sowie fetziger Musik durchs Tiefwasser gejoggt oder Wassergymnastikübungen gemacht. Der Kurs erfüllt einen Mix aus Kraft- und Herzkreislauftraining sowie abwechslungsreiche und gelenkschonende Gestaltung. Er ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Der Kurs findet im Tiefwasser statt. Die Aqua-Fit Westen werden Ihnen für diesen Kurs vor Ort zur Verfügung gestellt.

**Schwimmen lernen:** Du gewinnst Schritt für Schritt deinem Niveau angepasst das Vertrauen zum Medium „Wasser“. Du lernst den Kopf unter Wasser zu halten, korrekt auszuatmen, dich vom Wasser zu tragen und erste Kernbewegungen, welche dir das Fortbewegen ohne Hilfsmittel im Wasser ermöglichen. Der Kurs wird in zwei Varianten angeboten: **Ein Kurs im Nichtschwimmerbecken** für alle, die zunächst in flacherem Wasser Sicherheit gewinnen möchten. **Ein Kurs im Tiefwasser** für Teilnehmende, die sich dort bereits aufhalten können und ihre Schwimmfähigkeiten weiter ausbauen wollen.

**Crawl Einführung:** Die Crawltechnik wird in diesem Kurs erworben. Voraussetzungen sind lediglich Schwimmkenntnisse in einer anderen Schwimmlage. Die Lektion dauert 45 Minuten und findet im Tiefwasser statt. Mitnehmen: Schwimmbrille. Restliches Schwimmmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Crawl Basic:** Die Crawltechnik wird in diesem Kurs angewendet und gestaltet. Das Schwimmen von 50m Crawl ist dabei die Voraussetzung. Die Lektion dauert 45 Minuten und findet im Tiefwasser statt. Mitnehmen: Schwimmbrille. Restliches Schwimmmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Crawl Fortgeschrittene:** Die Crawltechnik ist so weit gefestigt, dass 200m Crawl ohne Pause geschwommen werden kann. An Technik und Umfang werden sukzessive gearbeitet. Die Lektion dauert 45-60 Minuten und findet im Tiefwasser statt. Mitnehmen: Schwimmbrille. Restliches Schwimmmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Crawl Frühschwimmer:** Die Crawl-Technik ist gefestigt und es wird gerne bis zu 2000m und mehr geschwommen. Die Lektion dauert 60 Minuten. Mitnehmen: Schwimmbrille. Restliches Schwimmmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Schwangerenschwimmen:** Schwerelosigkeit und Entspannung geniessen und dabei gleichzeitig etwas für die Fitness tun! Schwangerenschwimmen ist die ideale Unterstützung zur Geburtsvorbereitung!

Die Voraussetzungen dafür sind:

- problemlose Schwangerschaft ab ca. 16. SSW
- bei Beschwerden in Absprache mit der Hebamme oder dem Gynäkologen
- gute Schwimmerin (der Kurs findet im Tiefwasser statt)

**Rückbildungsschwimmen:** Ist es bereits 6 Wochen her, seit du Mutter geworden bist? Dann kannst du mit Einverständnis deines Arztes, deiner Ärztin oder Hebamme mit der Rückbildung beginnen. Beckenbodentraining sowie der Aufbau der Bauchmuskulatur im Medium Wasser sind Schwerpunkte. Einen Einstieg in diesen Kurs ist auch während des Kursquartals möglich. Die Lektion dauert 45 Minuten und findet im Tiefwasser statt.

**Seniorenwassersport:** "Fit werden oder fit bleiben im Alter" ist bei diesem Kurs das Motto. Unter Gleichgesinnten (60 Jahre und älter) werden während 45 Minuten im Flach- Tief- oder Warmwasser alle Gelenke bewegt und Muskeln trainiert. Freude und Spass gehen dabei bestimmt nicht verloren! Die ersten 30 Minuten finden im Tief- oder Flachwasser statt, die letzten 15 Minuten im 34° - warmen Wasser (einzig in Wochen 26 + 27 ist das Begehen des WellnessPools aufgrund der Hallenbadrevision nicht möglich).

**WarmwasserFIT:** Während 45 Minuten werden im standtiefen 34° -warmen Wasser Gymnastikübungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie Laufübungen zur Aktivierung von Herzkreislauf absolviert. Ein abwechslungsreiches, gelenkschonendes Training, welches keine Voraussetzungen benötigt, für Nichtschwimmer geeignet ist und durch fetzige Musik umrahmt wird. Die Wassertiefe beträgt 130cm.

**Warmwassergymnastik (60+):** Eine sanfte Art von Gymnastik im brusttiefen, körpertemperaturwarmen Wasser zeichnet diesen Kurs aus und eignet sich insbesondere für Personen ab 60 Jahren mit Rheumabeschwerden. Die Lektion dauert 45 Minuten.

**Wassergymnastik:** Während 45 Minuten werden im standtiefen Wasser Gymnastikübungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie Laufübungen zur Aktivierung von Herzkreislauf absolviert. Ein abwechslungsreiches, gelenkschonendes Training, welches keine Voraussetzungen benötigt, für Nichtschwimmer geeignet ist und durch fetzige Musik umrahmt wird. Die Wassertiefe beträgt maximal 115cm.

---

## Indoor-Kurs

**Indoor-Cycling:** Halt dich fit, lass deinen Schweiss purzeln, die Felgen glühen und dich von der fetzigen Musik tragen! Indoor Cycling ist ein abwechslungsreiches Ausdauertraining in der Gruppe auf Standrädern. Jeder kann den Widerstand eigenständig wählen und auf seinem Leistungsniveau trainieren! Im Sommer findet der Kurs bei guten Wetterbedingungen draußen statt. Für diesen Kurs brauchst du: Velobekleidung, Handtuch für diese garantiert schweißtreibende Lektion, Turnschuhe mit fester Sohle oder Veloschuhe mit SPD-System, Bidon mit Getränk.

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.

