



try it
AquaFit



Telefon 032 686 55 55 | Fax 032 686 55 56 | www.szzag.ch

Kursangebote Herbst-Winter 2022 (24. Oktober – 21. Januar 2023)

Wasserkurse

Aqua-Fit: Während 45 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.

Aqua- Intervall: Während 60 Minuten wird ein abwechslungsreiches Konditionstraining mit und ohne Handgeräte gemacht. Aqua-Intervall ist für Personen, welche sich gerne anstrengen und fordern. Aqua-Intervall trainiert die Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Stehvermögen vielseitig und effizient. Es lebt von Belastungswechseln und diese Intensität führt zu raschen Trainingserfolge.

Crawl Anfänger: Die Crawltechnik mit korrekter Seitenatmung wird in diesem Kurs erworben. Voraussetzungen sind lediglich Schwimmkenntnisse in einer anderen Schwimmlage. Die Lektion dauert 45 Minuten und findet im Flach- sowie Tiefwasser statt. Mitnehmen: Schwimmbrille. Restliches Schwimmmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Crawl Fortgeschrittene (+ Rollwende): Die Crawltechnik wird in diesem Kurs angewendet und gestaltet. Das Schwimmen von 25m Crawl mit korrekter Seitenatmung ist dabei die Voraussetzung. Im Freitagmittag Kurs wird zudem die Rollwende erworben. Die Lektion dauert 45 Minuten (Freitagmittag 60 Minuten). Der Kurs findet im Tiefwasser statt. Mitnehmen: Schwimmbrille. Restliches Schwimmmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Crawl Fortgeschrittene + Könnler: Die Crawltechnik ist soweit gefestigt, dass 100m Crawl mit korrekter Seitenatmung ohne grosse Pause geschwommen werden kann. An Technik und Umfang werden sukzessive gearbeitet. Die Lektion dauert 60 Minuten. Der Kurs findet im Tiefwasser statt. Mitnehmen: Schwimmbrille. Restliches Schwimmmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Crawl Fortgeschrittene + Technik: Die Crawl-Technik wird intensiv thematisiert. Die Qualität steht ganz klar im Vordergrund, die Quantität ist zweitrangig. Die Lektion dauert 60 Minuten. Mitnehmen: Schwimmbrille. Restliches Schwimmmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Rückbildungskurs: 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.

Schwangeren-Schwimmen: 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)

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, regelmässiges Teilnehmen ist sinnvoll. Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden.

Schwimmen lernen: Dich ins standtiefe oder später auch ins tiefe Wasser zu begeben, ist kein Tabu mehr! 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. Die Lektion dauert 45 Minuten und findet zu Beginn im Flachwasser statt. Es sind absolut keine Vorkenntnisse nötig.

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.

Floating Workout

Interessierst Du Dich für ein ganzheitliches, gesundheitsbewusstes Training auf dem Wasser? Das Bewegungs-Training bietet jede Menge Spass und Abwechslung. Die besten Moves, um deine Balance und Fitness das ganze Jahr auf einem hohen Niveau halten zu können. Effektiv und herausfordernd mit folgenden Auswirkungen auf: Kraft, Tiefenmuskulatur, senso-motorischen Fähigkeiten, Reaktions-, Differenzierungs- und Anpassungsfähigkeit, Koordination, Gleichgewicht, neuro-muskuläre Kontrolle, Propriozeption und Beweglichkeit. Eine Kurslektion dauert 30-45 Minuten. Je nach Wetter und Temperatur wird ein Badekleid/Badehose oder eine Hose mit einem Langarmshirt getragen. Mit einer Abkühlung muss gerechnet werden ;-)

Indoorkurse

Indoor Cycling: Halt dich fit, lass deinen Schweiß perzeln, 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! Was es für diesen Kurs braucht sind: Velobekleidung, Handtuch für diese garantiert schweisstreibende Lektion, Turnschuhe mit fester Sohle oder Veloschuhe mit SPD-System, Bidon mit Getränk für die Flüssigkeitszufuhr.

Anmeldung direkt über den Online Webshop <https://shop.szzag.ch>

Für Fragen steht Ihnen das Kursbüro via Mail kurse@szzag.ch oder Telefon 032 686 55 66 zur Verfügung

<p>Details zu den Kurszeiten entnehmen Sie dem aktuellen A5-Kursprogramm an der Reception oder auf der Homepage unter www.szzag.ch</p>
