

# KURSPROGRAMM FRÜHLING-SOMMER 2026

Mo 27. April bis Sa 20. Juni 2026

Keine Kurse am Do 14. Mai (Auffahrt), Mo 25. Mai (Pfingstmontag) sowie Do 4. Juni (Fronleichnam)

Indoor: Nach der Cycling-Lektion erhalten Teilnehmende des Indoors-Kurses 50 % Ermäßigung auf den Eintrittspreis in den Wellnesspool.

## Indoor Cycling: 60 Minuten

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
I01/ Indoor Cycling (60')	Mi	29.04.26	8x	18.45	Gina	160.-

## (Warm)Wassergymnastik: 45 Minuten (FLACH-Wasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	27.04.26	4x	20.30	Antonia	46.-
C01/ Warmwassergym *	Mo	27.04.26	7x	09.40	Nancy	112.-
C02/ Warmwassergym *	Mo	27.04.26	7x	10.30	Nancy	112.-
C03/ WarmWasserFIT	Do	30.04.26	6x	08.25	Marianne	96.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	01.05.26	8x	07.55	Marianne	128.-
C05/ WarmWasserFIT	Fr	01.05.26	8x	08.45	Marianne	128.-

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

Die Kurse C01-C05 enthalten den Aufpreis ins 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	28.04.26	8x	08.30	Barbara	108.-
D02/ Seniorensport	Mi	29.04.26	8x	10.15	Ursula	108.-
D03/ Seniorensport	Fr	01.05.26	8x	09.30	Barbara	108.-
D04/ Warmwassergym 60+ *	Do	30.04.26	6x	10.15	Marianne	96.-

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



JIIHAAA!!!

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

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

\* Einstieg jederzeit möglich

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A01/ Aqua-Fit	Mo	27.04.26	7x	12.15	Mirjam	94.50
A02/ Aqua-Fit	Mo	27.04.26	7x	19.00	Nancy/Tanja A.	94.50
A03/ Aqua-Fit	Mo	27.04.26	7x	19.50	Nancy/Tanja A.	94.50
A04/ Aqua-Fit	Di	28.04.26	8x	07.40	Barbara	108.-
A05/ Aqua-Fit	Di	28.04.26	8x	09.20	Barbara	108.-
A06/ Aqua-Fit	Di	28.04.26	8x	19.00	Tanja A.	108.-
A07/ Aqua-Fit	Di	28.04.26	8x	19.50	Tanja A.	108.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	29.04.26	8x	08.30	Ursula	108.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	29.04.26	8x	09.20	Ursula	108.-
A10/ Aqua-Fit	Mi	29.04.26	8x	19.10	Ursula	108.-
A11/ Aqua-Fit	Do	30.04.26	6x	09.20	Marianne	81.-
A12/ Aqua-Fit	Do	30.04.26	6x	18.45	Nancy	81.-
A13/ Aqua-Fit	Do	30.04.26	6x	19.35	Nancy	81.-
A14/ Aqua-Fit	Fr	01.05.26	8x	07.50	Barbara	108.-
A15/ Aqua-Fit	Fr	01.05.26	8x	08.40	Barbara	108.-
A16/ Aqua-Fit (60')	Sa	02.05.26	8x	09.15	Tanja A.	120.-

## Schwimmkurse Erwachsene

**Outdoor-Kurse:** 45 Minuten für Freiluftliebhaber ab 21. Mai 2026

**Achtung:** diese Kurse finden ausschliesslich im Freibad statt!

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E12/ Crawl Basic	Do	21.05.26	4x	18.15	Jacqueline	54.-
E13/ Crawl Fortgeschrittene	Do	21.05.26	4x	19.05	Jacqueline	54.-
E14/ Crawl Basic	Fr	22.05.26	5x	17.30	Nika	67.50

## Schwimmkurse Erwachsene: 45-60 Minuten (TIEF-Wasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Schwimmen lernen (Flachwasser)	Do	30.04.26	6x	19.00	Simone	81.-
E02/ Crawl Einführung	Mo	11.05.26	5x	19.20	Caroline	67.50
E03/ Crawl Einführung	Di	28.04.26	8x	17.30	Nika	108.-
E04/ Crawl Basic	Di	28.04.26	8x	18.20	Nika	108.-
E05/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mo	11.05.26	5x	18.15	Caroline	75.-
E06/ Crawl Fortgeschrittene	Di	28.04.26	8x	12.15	Barbara	108.-
E07/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mi	29.04.26	8x	18.00	Caroline	120.-
E08/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Fr	01.05.26	8x	12.15	Barbara	120.-
E09/ Frühschwimmer (60')	Di	28.04.26	8x	06.15	Dänu	176.-
E10/ Frühschwimmer (60')	Mi	29.04.26	8x	06.15	Caroline	176.-
E11/ Frühschwimmer (60')	Fr	01.05.26	8x	06.15	Tanja v. G.	176.-

Die Kurse E09/E10 und E11 enthalten bereits den Eintritt ins Hallenbad. Außer dem Kurs E01 finden die Crawlkurse im Hallenbad resp. später im Freibad statt!

## 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.