

KURSPROGRAMM HERBST-WINTER

Mo 24. Oktober 2022 bis Sa 21. Januar 2023

Keine Kurse am 1.11.2022 (Allerheiligen), 24.12.2022 sowie in den Wochen 52 + 1

Neu: Floating-Workout

» **Fit-Tipp zum Spar-Hit: Buchen Sie einen Indoor Groupfitness- und einen Wasserkurs oder 2 Indoor Groupfitnesskurse, so erhalten Sie den günstigeren Kurs zum halben Preis.**

Indoor: während der Kursdauer zum halben Preis in den WellnessPool

Indoor Cycling: 60 oder 75 Minuten

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
I01/ Indoor Cycling (60 Min.)	Mo	24.10.22	11x	18.30	Jacqueline U.	220.-
I02/ Indoor Cycling (75 Min.)	Mi	26.10.22	11x	18.30	Barbara	242.-
I03/ Indoor Cycling (60 Min.)	Do	27.10.22	11x	18.45	Anja	220.-

Floating-Workout: 30 oder 45 Minuten

Der Tragflughallen-Eintrittspreis ist in den Kursen F01 und F02 bereits eingerechnet

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
F01/ Floating Workout * (30 Min.)	Mo	24.10.22	11x	09.00	Caroline	242.-
F02/ Floating Workout (45 Min.)	Fr	28.10.22	11x	08.30	Jacqueline U.	264.-

*dieser Kurs kann mit dem Crawl Kurs "Anfänger-Fortgeschrittene E06" um 9.45 Uhr für Fr. 363.- statt Fr. 390.- gebucht werden (Diesen Combi-Kurs bitte via Mail an kurse@szzag.ch buchen).

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	24.10.22	11x	20.45	Monika	126.50
C01/ Warmwassergym *	Mo	24.10.22	11x	10.15	Sybille	176.-
C02/ WarmWasserFIT	Do	27.10.22	11x	08.25	Claudia	176.-
C03/ WarmWasserFIT	Fr	28.10.22	11x	07.55	Claudia	176.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	28.10.22	11x	08.45	Claudia	176.-

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

Die Kurse C01 / C02 / C03 und C04 enthalten den Aufpreis in den 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	25.10.22	10x	08.30	Barbara	135.-
D02/ Seniorensport	Mi	26.10.22	11x	10.15	Ursula	148.50
D03/ Seniorensport	Fr	28.10.22	11x	09.30	Barbara	148.50
D04/ Warmwassergym 60+ *	Do	27.10.22	11x	10.15	Claudia	176.-

* dieser Kurs enthält den Aufpreis in den 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	24.10.22	11x	12.15	Sybillie	148.50
A02/ Aqua-Fit	Mo	24.10.22	11x	19.00	Claudia	148.50
A03/ Aqua-Fit	Mo	24.10.22	11x	19.50	Claudia	148.50
A04/ Aqua-Fit	Di	25.10.22	10x	09.20	Barbara	135.-
A05/ Aqua-Fit	Di	25.10.22	10x	19.00	Antoine	135.-
A06/ Aqua-Fit	Di	25.10.22	10x	19.50	Antoine	135.-
A07/ Aqua-Fit	Mi	26.10.22	11x	08.30	Ursula	148.50
A08/ Aqua-Fit	Mi	26.10.22	11x	09.20	Ursula	148.50
A09/ Aqua-Fit	Mi	26.10.22	11x	19.10	Ursula	148.50
A10/ Aqua-Fit	Mi	26.10.22	11x	19.55	Ursula	148.50
A11/ Aqua-Fit	Do	27.10.22	11x	09.20	Claudia	148.50
A12/ Aqua-Fit	Do	27.10.22	11x	18.45	Claudia	148.50
A13/ Aqua-Fit	Do	27.10.22	11x	19.35	Claudia	148.50
A14/ Aqua-Fit	Fr	28.10.22	11x	08.30	Barbara	148.50
A15/ Aqua-Intervall (60 Min.)	Sa	29.10.22	10x	09.00	Team	150.-

Schwimmkurse Erwachsene: 45-60 Minuten (TIEFWasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Crawl Anfänger	Mo	24.10.22	11x	19.20	Caroline	148.50
E02/ Crawl Anfänger	Di	25.10.22	10x	17.30	Jacqueline U.	135.-
E03/ Crawl Anfänger	Mi	26.10.22	11x	09.45	Caroline	148.50
E04/ Crawl Anfänger	Fr	28.10.22	11x	17.25	Caroline	148.50
E05/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Di	25.10.22	10x	18.20	Jacqueline U.	135.-
E06/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene*	Mo	24.10.22	11x	09.45	Caroline	148.50
E20/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mo	24.10.22	11x	14.00	Tanja v. G.	148.50
E07/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	26.10.22	11x	18.50	Caroline	148.50
E08/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Do	27.10.22	11x	12.15	Tanja v. G.	148.50
E09/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Do	27.10.22	11x	18.15	Jacqueline U.	148.50
E10/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Fr	28.10.22	11x	18.15	Caroline	148.50
E11/ Crawl Fortgeschrittene (60 Min.)	Mo	24.10.22	11x	18.15	Caroline	165.-
E12/ Crawl Fortgeschrittene	Di	25.10.22	10x	12.15	Barbara	135.-
E13/ Crawl Fortgeschrittene	Do	27.10.22	11x	19.05	Jacqueline U.	148.50
E14/ Crawl Fortg. + Lagen-Technik (60 Min.)	Mi	26.10.22	11x	06.15	Caroline	264.-
E15/ Crawl Fortg. + Rollwende (60 Min.)	Fr	28.10.22	11x	12.15	Barbara	165.-
E16/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Mi	26.10.22	11x	17.45	Caroline	165.-
E17/ Crawl Fortg. + Könnner (60 Min.)	Fr	28.10.22	11x	06.15	Jacqueline U.	264.-
E18/ Crawl Könnner (60 Min.)	Di	25.10.22	10x	06.15	TEAM	240.-
E19/ Schwimmen lernen	Do	28.10.22	11x	19.00	Simone	148.50

Alle Schwimmkurse ausser E19 finden in der 50m-Traglufthalle statt.

Die Kurse E14 / E17 / E18 enthalten bereits den Eintritt in die Traglufthalle.

*dieser Kurs kann mit dem Crawl Kurs "Anfänger-Fortgeschrittene E06" um 9.45 Uhr für Fr. 363.- statt Fr. 390.- gebucht werden (Diesen Combi-Kurs bitte via Mail an kurse@szzag.ch buchen).

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.

Anmeldung...

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

Nähere Infos zu den Kursen und Eintrittspreisen erhalten Sie auf unserer Homepage www.szzag.ch oder telefonisch unter 032 686 55 66 (Nr. Kurse) / 032 686 55 55 (Nr. Reception).

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.

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 einen Teil des Kursgeldes zurückbezahlt.