

KURSPROGRAMM HERBST-WINTER

Mo 23. Oktober 2023 bis Sa 20. Januar 2024

Keine Kurse am Mi, 1. November 2023 (Allerheiligen), sowie in den Kalenderwochen 52 + 1

» Fit-Tipp zum Spar-Hit: Buchen Sie einen Indoor Groupfitness- und einen Wasserkurs oder zwei 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 (75')	Mo	23.10.23	11x	19.00	Gina	242.-
I02/ Indoor Cycling (60')	Di	24.10.23	11x	18.30	Nicole	220.-
I03/ Indoor Cycling (75')	Mi	25.10.23	10x	18.30	Barbara	220.-
I04/ Indoor Cycling (60')	Do	26.10.23	11x	18.45	Anja	220.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	23.10.23	11x	20.45	Monika	165.-
C01/ Warmwassergym *	Mo	23.10.23	11x	10.15	Sybille	176.-
C02/ WarmWasserFIT	Do	26.10.23	11x	08.25	Claudia	176.-
C03/ WarmWasserFIT	Fr	27.10.23	11x	07.55	Claudia	176.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	27.10.23	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	24.10.23	11x	08.30	Barbara	148.50
D02/ Seniorensport	Mi	25.10.23	10x	10.15	Ursula	135.-
D03/ Seniorensport	Fr	27.10.23	11x	09.30	Barbara	148.50
D04/ Warmwassergym 60+ *	Do	26.10.23	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	27.10.23	11x	19.00	Denise/Sue	176.-
F02/ Rückbilden	Fr	27.10.23	11x	19.50	Denise/Sue	176.-

* Einstieg jederzeit möglich

Aqua-Fit: 45 Minuten (TIEF-Wasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A01/ Aqua-Fit	Mo	23.10.23	11x	12.15	Sybille	148.50
A02/ Aqua-Fit	Mo	23.10.23	11x	19.00	Claudia	148.50
A03/ Aqua-Fit	Mo	23.10.23	11x	19.50	Claudia	148.50
A04/ Aqua-Fit	Di	24.10.23	11x	07.40	Barbara	148.50
A05/ Aqua-Fit	Di	24.10.23	11x	09.20	Barbara	148.50
A06/ Aqua-Fit	Di	24.10.23	11x	19.00	Antoine	148.50
A07/ Aqua-Fit	Di	24.10.23	11x	19.50	Antoine	148.50
A08/ Aqua-Fit	Mi	25.10.23	10x	08.30	Ursula	135.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	25.10.23	10x	09.20	Ursula	135.-
A10/ Aqua-Fit	Mi	25.10.23	10x	19.10	Ursula	135.-
A11/ Aqua-Fit	Do	26.10.23	11x	09.20	Claudia	148.50
A12/ Aqua-Fit	Do	26.10.23	11x	18.45	Nancy	148.50
A13/ Aqua-Fit	Do	26.10.23	11x	19.35	Nancy	148.50
A14/ Aqua-Fit	Fr	27.10.23	11x	07.50	Barbara	148.50
A15/ Aqua-Fit	Fr	27.10.23	11x	08.40	Barbara	148.50
A16/ Aqua-Intervall (60')	Sa	28.10.23	11x	09.00	Team	165.-

Schwimmkurse Erwachsene/Jugendliche: 45-60 Minuten (TIEF-Wasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Schwimmen lernen	Do	26.10.23	11x	19.00	Simone	148.50
E05/ Crawl Einführung	Mo	23.10.23	11x	09.45	Tanja v. G.	148.50
E02/ Crawl Einführung	Mo	23.10.23	11x	19.20	Caroline	148.50
E03/ Crawl Einführung	Di	24.10.23	11x	18.55	Tanja v. G.	148.50
E06/ Crawl Basic	Di	24.10.23	11x	18.05	Tanja v. G.	148.50
E04/ Crawl Basic	Mi	25.10.23	10x	09.45	Caroline	135.-
E07/ Crawl Basic	Mi	25.10.23	10x	18.50	Caroline	135.-
E08/ Crawl Basic	Fr	27.10.23	11x	18.15	Caroline	148.50
E09/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mo	23.10.23	11x	18.15	Caroline	165.-
E10/ Crawl Fortgeschrittene	Di	24.10.23	11x	12.15	Barbara	148.50
E11/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mi	25.10.23	10x	17.45	Caroline	150.-
E12/ Crawl Fortgeschrittene	Do	26.10.23	11x	12.00	Tanja v. G.	148.50
E13/ Crawl Fortgeschrittene	Do	26.10.23	11x	19.05	Jacqueline U.	148.50
E14/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Fr	27.10.23	11x	12.15	Barbara	165.-
E15/ Crawl Jugendliche	Di	24.10.23	11x	17.15	Tanja v. G.	148.50
E16/ Triathlon Schwimmen	Do	26.10.23	11x	18.15	Jacqueline U.	148.50
E17/ Frühschwimmer (60')	Di	24.10.23	11x	06.15	Dänu	264.-
E18/ Frühschwimmer (60')	Mi	25.10.23	10x	06.15	Caroline	240.-
E19/ Frühschwimmer (60')	Fr	27.10.23	11x	06.15	Tanja v. G.	264.-

Alle Schwimmkurse ausser Kurs E01 finden in der 50m-Traglufthalle statt. Die Kurse E17 / E18 / E19 enthalten bereits den Eintritt in die Traglufthalle.

Anforderungen:

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.
Crawl Jugendliche:	Ich kann im Tiefwasser crawlen und möchte mich verbessern, Alter: 13-18 Jahre.
Frühschwimmer:	Ich bin fortgeschritten und schwimme gerne bis zu 2000m und mehr.
Triathlon Schwimmen:	Ich bin ein/eine gute/r Schwimmerin/Schwimmer, mit- oder ohne Triathlon Erfahrung. (Das Schwimmtraining richtet sich an alle, die bereits Technikenkenntnisse mitbringen und diese nun auf längere Distanzen anwenden möchten. Das Schwimmtraining ist besonders für TriathletInnen und MultisportlerInnen geeignet, welche auch Wettkampfziele haben oder einfach ein qualitatives Training absolvieren möchten. Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination bilden den Kern dieses Trainings).

Anmeldung...

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



Bei Fragen senden Sie bitte eine E-Mail an 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 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.

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.

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 ein Teil des Kursgeldes zurückbezahlt.