

KURSPROGRAMM SOMMER-HERBST 2025

Mo 11. August bis Sa 18. Oktober 2025 / **keine Kurse am Fr 15. August 2025**

Indoor Cycling: 60 Minuten

| Kurs | Tag | Start | Anzahl | Zeit | Leitung | Kosten |
|----------------------------------|-----|----------|--------|-------|---------|------------|
| I01/ Indoor Cycling (60') | Mi | 13.08.25 | stets | 18.45 | Team | 20.-/Lekt. |

Anmeldungen für diesen Kurs bitte via kurse@szzag.ch. Durchführung ab 4 Personen.
Kommunikation läuft über eine Chatgruppe.

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

| Kurs | Tag | Start | Anzahl | Zeit | Leitung | Kosten |
|-----------------------------|-----|----------|--------|-------|----------|--------|
| B01/ Wassergymnastik | Mo | 01.09.25 | 7x | 20.45 | Antonia | 80.50 |
| C01/ Warmwassergym * | Mo | 11.08.25 | 10x | 09.40 | Nancy | 160.- |
| C02/ Warmwassergym * | Mo | 11.08.25 | 10x | 10.30 | Nancy | 160.- |
| C03/ WarmWasserFIT | Do | 14.08.25 | 10x | 08.25 | Marianne | 160.- |
| C04/ WarmWasserFIT | Fr | 22.08.25 | 9x | 07.55 | Marianne | 144.- |
| C05/ WarmWasserFIT | Fr | 22.08.25 | 9x | 08.45 | Marianne | 144.- |

* dieser Kurs findet OHNE Musik statt (während Öffnungszeiten im Wellness Pool). Die Warmwasserkurse enthalten den Aufpreis in den 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 | 12.08.25 | 10x | 08.30 | Barbara | 135.- |
| D02/ Seniorensport | Mi | 13.08.25 | 10x | 10.15 | Ursula | 135.- |
| D03/ Seniorensport | Fr | 22.08.25 | 8x | 09.30 | Barbara | 108.- |
| D04/ Warmwassergym 60+ * | Do | 14.08.25 | 10x | 10.15 | Marianne | 160.- |

* der Kurs D04 enthält den Aufpreis in den 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.- |

Aqua-Fit: 45 Minuten (TIEF-Wasser)

| Kurs | Tag | Start | Anzahl | Zeit | Leitung | Kosten |
|----------------------------|------------|--------------|---------------|-------------|----------------|---------------|
| A01/ Aqua-Fit | Mo | 11.08.25 | 10x | 12.15 | Mirjam | 135.- |
| A02/ Aqua-Fit | Mo | 11.08.25 | 10x | 19.00 | Nancy/Tanja A. | 135.- |
| A03/ Aqua-Fit | Mo | 11.08.25 | 10x | 19.50 | Nancy/Tanja A. | 135.- |
| A04/ Aqua-Fit | Di | 12.08.25 | 10x | 07.40 | Barbara | 135.- |
| A05/ Aqua-Fit | Di | 12.08.25 | 10x | 09.20 | Barbara | 135.- |
| A06/ Aqua-Fit | Di | 12.08.25 | 10x | 19.00 | Tanja A. | 135.- |
| A07/ Aqua-Fit | Di | 12.08.25 | 10x | 19.50 | Tanja A. | 135.- |
| A08/ Aqua-Fit | Mi | 13.08.25 | 10x | 08.30 | Ursula | 135.- |
| A09/ Aqua-Fit | Mi | 13.08.25 | 10x | 09.20 | Ursula | 135.- |
| A10/ Aqua-Fit | Mi | 13.08.25 | 10x | 19.10 | Ursula | 135.- |
| A11/ Aqua-Fit | Do | 14.08.25 | 10x | 09.20 | Marianne | 135.- |
| A12/ Aqua-Fit | Do | 14.08.25 | 10x | 18.45 | Nancy | 135.- |
| A13/ Aqua-Fit | Do | 14.08.25 | 10x | 19.35 | Nancy | 135.- |
| A14/ Aqua-Fit | Fr | 22.08.25 | 8x | 07.50 | Barbara | 108.- |
| A15/ Aqua-Fit | Fr | 22.08.25 | 8x | 08.40 | Barbara | 108.- |
| A16/ Aqua-Fit (60') | Sa | 16.08.25 | 10x | 09.15 | Tanja A. | 150.- |

Crawl-Schwimmkurse Erwachsene: 45-90 Minuten (TIEF-Wasser / Frei- oder Hallenbad)

| Kurs | Tag | Start | Anzahl | Zeit | Leitung | Kosten |
|-----------------------------------|-----|----------|--------|-------|---------------|--------|
| E01/ Schwimmen lernen | Do | 14.08.25 | 10x | 19.00 | Simone | 135.- |
| E02/ Crawl Einführung | Di | 12.08.25 | 10x | 17.30 | Nika | 135.- |
| E04/ Crawl Basic | Di | 12.08.25 | 10x | 18.20 | Nika | 135.- |
| E06/ Crawl Basic | Do | 14.08.25 | 10x | 18.15 | Jacqueline U. | 135.- |
| E07/ Crawl Fortgeschrittene | Di | 12.08.25 | 10x | 12.15 | Barbara | 135.- |
| E08/ Crawl Fortgeschrittene | Do | 18.09.25 | 5x | 19.05 | Jacqueline U. | 67.50 |
| E09/ Crawl Fortgeschrittene (60') | Mo | 11.08.25 | 10x | 18.15 | Caroline | 150.- |
| E10/ Crawl Fortgeschrittene (60') | Mi | 13.08.25 | 10x | 18.00 | Caroline | 150.- |
| E11/ Crawl Fortgeschrittene (60') | Fr | 22.08.25 | 9x | 12.15 | Barbara | 135.- |
| E12/ Frühschwimmer (60') | Di | 12.08.25 | 10x | 06.15 | Dänu | 220.- |
| E13/ Frühschwimmer (60') | Mi | 13.08.25 | 10x | 06.15 | Caroline | 220.- |
| E14/ Frühschwimmer (60') | Fr | 22.08.25 | 9x | 06.15 | Tanja v. G. | 198.- |

Kurse E12/E13/E14 enthalten bereits den Eintritt ins Hallenbad/Freibad.

Ab dem 15. September 2025 schwimmen wir wieder in der Traglufthalle!

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 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.

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 zwei weiteren Personen lieber auf privater Basis Schwimmen lernen, dann melden Sie sich unter 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.