

# KURSPROGRAMM SOMMER-SPEZIAL 2025

Mo 23. Juni bis Sa 9. August 2025 / keine Kurse am Fr 1. August 2025

## Wichtig!

Vom 23. Juni bis 4. Juli 2025 ist das Hallenbad wegen Revision geschlossen.

In dieser Zeit finden alle Kurse ausschliesslich im Freibad statt. Ab dem 7. Juli 2025 wird je nach Wetterlage entschieden, ob die Kurse im Frei- oder Hallenbad stattfinden.

## Warmwassergymnastik: 45 Minuten (FLACH-Wasser/ 34°)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
C01/ Warmwassergym*	Mo	07.07.25	5x	09.40	Nancy	80.-
C02/ Warmwassergym*	Mo	07.07.25	5x	10.30	Nancy	80.-
C03/ WarmWasserFIT	Do	10.07.25	5x	08.25	Marianne	80.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	11.07.25	4x	07.55	Marianne	64.-
C05/ WarmWasserFIT	Fr	11.07.25	4x	08.45	Marianne	64.-

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

Die Kurse C01-C05 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	08.07.25	5x	08.30	Barbara	67.50
D02/ Seniorensport	Mi	09.07.25	5x	10.15	Ursula	67.50
D03/ Seniorensport	Fr	11.07.25	4x	09.30	Barbara	54.-
D04/ Warmwassergym 60+*	Do	10.07.25	5x	10.15	Marianne	80.-

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

## 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



# JIIHAAAA!!!

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A00/ Aqua-Fit	Mo	23.06.25	7x	12.15	Mirjam	94.50
A01/ Aqua-Fit	Mo	23.06.25	7x	19.00	Claudia/Nancy	94.50
A02/ Aqua-Fit	Mo	23.06.25	7x	19.50	Claudia/Nancy	94.50
A03/ Aqua-Fit	Di	24.06.25	7x	07.40	Barbara	94.50
A04/ Aqua-Fit	Di	24.06.25	7x	09.20	Barbara	94.50
A05/ Aqua-Fit	Di	24.06.25	7x	19.00	Tanja A.	94.50
A06/ Aqua-Fit	Mi	25.06.25	7x	09.20	Ursula	94.50
A07/ Aqua-Fit	Do	26.06.25	7x	09.20	Marianne	94.50
A08/ Aqua-Fit	Do	26.06.25	7x	19.15	Nancy	94.50
A09/ Aqua-Fit	Fr	27.06.25	6x	07.50	Barbara	81.-
A10/ Aqua-Fit	Fr	27.06.25	6x	08.40	Barbara	81.-
A11/ Aqua-Intervall (60')	Sa	28.06.25	7x	09.00	Tanja A.	105.-

### Schwimmkurse Erwachsene: 45-60 Minuten (TIEF-Wasser / Hallen -oder Freibad)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Crawl Einführung	Mo	23.06.25	7x	19.20	Caroline	94.50
E02/ Crawl Einführung	Di	24.06.25	7x	17.30	Nika	94.50
E03/ Crawl Basic	Di	24.06.25	7x	18.20	Nika	94.50
E04/ Crawl Basic	Mi	25.06.25	7x	19.05	Nika	94.50
E05/ Crawl Basic	Do	26.06.25	7x	18.15	Jacqueline U.	94.50
E06/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mo	23.06.25	7x	18.15	Caroline	105.-
E07/ Crawl Fortgeschrittene	Di	24.06.25	7x	12.15	Barbara	94.50
E12/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mi	25.06.25	7x	18.00	Caroline	105.-
E08/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Fr	27.06.25	6x	12.15	Barbara	90.-
E09/ Frühschwimmer (60')	Di	24.06.25	7x	06.15	Dänu	154.-
E10/ Frühschwimmer (60')	Mi	25.06.25	7x	06.15	Caroline	154.-
E11/ Frühschwimmer (60')	Fr	27.06.25	6x	06.15	Tanja v. G.	132.-

Die Kurse E09/E10/E11 enthalten bereits den Eintritt ins Hallenbad/Freibad.

## 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.

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 2 weitere 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.