

KURSPROGRAMM SOMMER-HERBST

Mo 14. August bis Sa 21. Oktober 2023 / keine Kurse am Di, 15. August 2023

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	04.09.23	7x	20.45	Monika	80.50
C01/ Warmwassergym *	Mo	14.08.23	10x	10.15	Sybille	160.-
C02/ WarmWasserFIT	Do	17.08.23	10x	08.25	Claudia	160.-
C03/ WarmWasserFIT	Fr	18.08.23	10x	07.55	Claudia	160.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	18.08.23	10x	08.45	Claudia	160.-

* 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	22.08.23	9x	08.30	Barbara	121.50
D02/ Seniorensport	Mi	16.08.23	10x	10.15	Ursula	135.-
D03/ Seniorensport	Fr	18.08.23	10x	09.30	Barbara	135.-
D04/ Warmwassergym 60+ *	Do	17.08.23	10x	10.15	Claudia	160.-

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

JIIHAAA!!!



Schwangeren-Schwimmen/Rückbilden: 45 Minuten

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
F01/ Schwangeren-Schwimmen	Fr	18.08.23	10x	19.00	Denise/Sue	160.-
F02/ Rückbilden	Fr	18.08.23	10x	19.50	Denise/Sue	160.-

Aqua-Fit: 45 Minuten (TIEF-Wasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A01/ Aqua-Fit	Mo	14.08.23	10x	12.15	Sybille	135.-
A02/ Aqua-Fit	Mo	14.08.23	10x	19.00	Claudia	135.-
A03/ Aqua-Fit	Mo	14.08.23	10x	19.50	Claudia	135.-
A04/ Aqua-Fit	Di	22.08.23	9x	09.20	Barbara	121.50
A05/ Aqua-Fit	Di	22.08.23	9x	19.00	Antoine	121.50
A06/ Aqua-Fit	Di	22.08.23	9x	19.50	Antoine	121.50
A07/ Aqua-Fit	Mi	16.08.23	10x	08.30	Ursula	135.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	16.08.23	10x	09.20	Ursula	135.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	16.08.23	10x	19.10	Ursula	135.-
A10/ Aqua-Fit	Do	17.08.23	10x	09.20	Claudia	135.-
A11/ Aqua-Fit	Do	17.08.23	10x	18.45	Nancy	135.-
A12/ Aqua-Fit	Do	17.08.23	10x	19.35	Nancy	135.-
A13/ Aqua-Fit	Fr	18.08.23	10x	08.30	Barbara	135.-
A14/ Aqua-Intervall (60')	Sa	19.08.23	10x	09.00	Team	150.-

Crawl-Schwimmkurse Erwachsene: 45-90 Minuten (TIEFWasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Schwimmen lernen	Do	17.08.23	10x	19.00	Team	135.-
E02/ Anfänger	Mo	14.08.23	10x	19.20	Caroline	135.-
E03/ Anfänger	Di	22.08.23	9x	17.30	Jacqueline U.	121.50
E04/ Anfänger-Fortgeschrittene	Di	22.08.23	9x	18.20	Jacqueline U.	121.50
E05/ Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	16.08.23	10x	10.15	Caroline	135.-
E06/ Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	16.08.23	10x	19.05	Caroline	135.-
E07/ Anfänger-Fortgeschrittene	Do	17.08.23	10x	12.15	Tanja v. G.	135.-
E08/ Anfänger-Fortgeschrittene	Do	17.08.23	10x	18.15	Jacqueline U.	135.-
E09/ Anfänger-Fortgeschrittene	Fr	22.09.23	5x	18.15	Caroline	67.50
E10/ Fortgeschrittene (60')	Mo	14.08.23	10x	18.15	Caroline	150.-
E11/ Fortgeschrittene	Di	22.08.23	9x	12.15	Barbara	121.50
E12/ Fortgeschrittene	Mi	16.08.23	10x	18.15	Caroline	135.-
E13/ Fortgeschrittene	Do	21.09.23	5x	19.05	Jacqueline U.	67.50
E14/ Fortgeschrittene (60')	Fr	18.08.23	10x	12.15	Barbara	150.-
E15/ Könnner (60') **	Di	22.08.23	9x	06.15	Team	189.-
E16/ Fortg. + Lagen-Technik (60')	Mi	16.08.23	10x	06.15	Caroline	210.-
E17/ Fortg. + Könnner (60')	Fr	18.08.23	10x	06.15	Tanja v. G.	210.-

Die Kurse E15/E16/E17 enthalten bereits den Eintritt ins Hallenbad/Freibad

** Der E15 Kurs findet draussen statt

Die Kurse E09/E13 finden in der Woche vom 11. September 2023 nicht statt.

Ab dem 18. September 2023 schwimmen wir wieder in der Traglufthalle!

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.