

KURSPROGRAMM SOMMER-HERBST 2024

Mo 12. August bis Sa 19. Oktober 2024 / **keine Kurse am Do 15. August 2024**

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	02.09.24	7x	20.45	Monika	80.50
C01/ Warmwassergym *	Mo	12.08.24	10x	09.40	Nancy	160.-
C02/ Warmwassergym *	Mo	12.08.24	10x	10.30	Nancy	160.-
C03/ WarmWasserFIT	Do	22.08.24	9x	08.25	Claudia	144.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	16.08.24	10x	07.55	Claudia	160.-
C05/ WarmWasserFIT	Fr	16.08.24	10x	08.45	Claudia	160.-

* 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 / 34°)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
D01/ Seniorensport	Di	13.08.24	10x	08.30	Barbara	135.-
D02/ Seniorensport	Mi	14.08.24	10x	10.15	Ursula	135.-
D03/ Seniorensport	Fr	16.08.24	10x	09.30	Barbara	135.-
D04/ Warmwassergym 60+ *	Do	22.08.24	9x	10.15	Claudia	144.-

* 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/ Rückbilden	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	12.08.24	10x	12.15	Team	135.-
A02/ Aqua-Fit	Mo	12.08.24	10x	19.00	Claudia/Nancy	135.-
A03/ Aqua-Fit	Mo	12.08.24	10x	19.50	Claudia/Nancy	135.-
A04/ Aqua-Fit	Di	13.08.24	10x	09.20	Barbara	135.-
A05/ Aqua-Fit	Di	13.08.24	10x	19.00	Toni	135.-
A06/ Aqua-Fit	Di	13.08.24	10x	19.50	Toni	135.-
A07/ Aqua-Fit	Mi	14.08.24	10x	08.30	Ursula	135.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	14.08.24	10x	09.20	Ursula	135.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	14.08.24	10x	19.10	Ursula	135.-
A10/ Aqua-Fit	Do	22.08.24	9x	09.20	Claudia	121.50
A11/ Aqua-Fit	Do	22.08.24	9x	18.45	Nancy	121.50
A12/ Aqua-Fit	Do	22.08.24	9x	19.35	Nancy	121.50
A13/ Aqua-Fit	Fr	16.08.24	10x	07.50	Barbara	135.-
A14/ Aqua-Fit	Fr	16.08.24	10x	08.40	Barbara	135.-
A15/ Aqua-Intervall (60')	Sa	17.08.24	10x	09.00	Tanja A.	150.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten	Die
E01/ Schwimmen lernen	Do	22.08.24	9x	19.00	Jacqueline St.	121.50	
E02/ Einführung	Di	13.08.24	10x	17.30	Tanja v. G.	135.-	
E03/ Einführung	Di	13.08.24	10x	10.15	Barbara	135.-	
E04/ Einführung	Fr	16.08.24	10x	10.15	Caroline	135.-	
E05/ Basic	Di	13.08.24	10x	18.20	Tanja v. G.	135.-	
E06/ Basic	Mi	14.08.24	10x	19.05	Caroline	135.-	
E07/ Basic	Do	22.08.24	9x	18.15	Jacqueline U.	121.50	
E08/ Fortgeschrittene (60')	Mo	12.08.24	10x	18.15	Caroline	150.-	
E09/ Fortgeschrittene	Di	13.08.24	10x	12.15	Barbara	135.-	
E10/ Fortgeschrittene	Mi	14.08.24	10x	18.15	Caroline	135.-	
E11/ Fortgeschrittene	Do	26.09.24	4x	19.05	Jacqueline U.	54.-	
E12/ Fortgeschrittene (60')	Fr	16.08.24	10x	12.15	Barbara	150.-	
E13/ Frühschwimmer (60')	Di	13.08.24	10x	06.15	Dänu	220.-	
E14/ Frühschwimmer (60')	Mi	14.08.24	10x	06.15	Caroline	220.-	
E15/ Frühschwimmer (60')	Fr	16.08.24	10x	06.15	Tanja v. G.	220.-	

Kurse E13/E14/E15 enthalten bereits den Eintritt ins Hallenbad/Freibad.

Ab dem 23. September 2024 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 2 weitere 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 : 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.