

# KURSPROGRAMM WINTER-FRÜHLING 2025

Mo 20. Januar 2025 bis Sa 26. April 2025

Keine Kurse am Fr 18. April 2025 (Karfreitag) und Mo 21. April 2025 (Ostermontag)

**Indoor Cycling:** 60 oder 75 Minuten

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
I01/ Indoor Cycling (75')	Mi	22.01.25	14x	18.30	Barbara	308.-
I02/ Indoor Cycling (60')	Do	23.01.25	14x	18.45	Gina/Anja	280.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	20.01.25	13x	20.45	Monika	149.50
C01/ Warmwassergym *	Mo	20.01.25	13x	09.40	Nancy	208.-
C02/ Warmwassergym *	Mo	20.01.25	13x	10.30	Nancy	208.-
C03/ WarmWasserFIT	Do	23.01.25	14x	08.25	Claudia	224.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	24.01.25	13x	07.55	Claudia	208.-
C05/ WarmWasserFIT	Fr	24.01.25	13x	08.45	Claudia	208.-

\* 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	21.01.25	14x	08.30	Barbara	189.-
D02/ Seniorensport	Mi	22.01.25	14x	10.15	Ursula	189.-
D03/ Seniorensport	Fr	24.01.25	13x	09.30	Barbara	175.50
D04/ Warmwassergym 60+ *	Do	23.01.25	14x	10.15	Claudia	224.-

\* 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/ Schwangerenschwimmen *	Fr	stets	10x	19.00	Denise/Sue	160.-
F02/ Rückbildungsschwimmen *	Fr	stets	10x	19.50	Denise/Sue	160.-

\* Einstieg jederzeit möglich

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A01/ Aqua-Fit	Mo	20.01.25	13x	12.15	Mirjam	175.50
A02/ Aqua-Fit	Mo	20.01.25	13x	19.00	Claudia/Nancy	175.50
A03/ Aqua-Fit	Mo	20.01.25	13x	19.50	Claudia/Nancy	175.50
A04/ Aqua-Fit	Di	21.01.25	14x	07.40	Barbara	189.-
A05/ Aqua-Fit	Di	21.01.25	14x	09.20	Barbara	189.-
A06/ Aqua-Fit	Di	21.01.25	14x	19.00	Tanja A.	189.-
A07/ Aqua-Fit	Di	21.01.25	14x	19.50	Tanja A.	189.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	22.01.25	14x	08.30	Ursula	189.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	22.01.25	14x	09.20	Ursula	189.-
A10/ Aqua-Fit	Mi	22.01.25	14x	19.10	Ursula	189.-
A11/ Aqua-Fit	Do	23.01.25	14x	09.20	Claudia	189.-
A12/ Aqua-Fit	Do	23.01.25	14x	18.45	Nancy	189.-
A13/ Aqua-Fit	Do	23.01.25	14x	19.35	Nancy	189.-
A14/ Aqua-Fit	Fr	24.01.25	13x	07.50	Barbara	175.50
A15/ Aqua-Fit	Fr	24.01.25	13x	08.40	Barbara	175.50
A16/ Aqua-Intervall (60')	Sa	25.01.25	14x	09.00	Tanja A.	210.-

## Schwimmkurse Erwachsene: 45-60 Minuten (TIEF-Wasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Schwimmen lernen *	Do	23.01.25	14x	19.00	Jacqueline S.	189.-
E03/ Crawl Einführung	Mo	20.01.25	13x	19.20	Caroline	175.50
E04/ Crawl Einführung	Di	21.01.25	14x	18.00	Tanja v. G.	189.-
E05/ Crawl Basic	Di	21.01.25	14x	18.50	Tanja v. G.	189.-
E06/ Crawl Basic	Mi	22.01.25	14x	18.50	Nika	189.-
E07/ Crawl Basic	Do	23.01.25	14x	09.45	Nika	189.-
E08/ Crawl Basic	Do	23.01.25	14x	18.15	Jacqueline U.	189.-
E09/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mo	20.01.25	13x	18.15	Caroline	195.-
E10/ Crawl Fortgeschrittene	Di	21.01.25	14x	12.15	Barbara	189.-
E11/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mi	22.01.25	14x	17.45	Caroline	210.-
E12/ Crawl Fortgeschrittene	Do	23.01.25	14x	19.05	Jacqueline U.	189.-
E13/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Fr	24.01.25	13x	12.15	Barbara	195.-
E14/ Frühschwimmer (60')	Di	21.01.25	14x	06.15	Dänu	336.-
E15/ Frühschwimmer (60')	Mi	22.01.25	14x	06.15	Caroline	336.-
E16/ Frühschwimmer (60')	Fr	24.01.25	13x	06.15	Tanja v. G.	312.-

Alle Schwimmkurse außer Kurs E01 finden in der 50m-Tragflughalle statt. Die Kurse E14/E15/E16 enthalten bereits den Eintritt in die Tragflughalle.

\*Der Kurs E01 „Schwimmen lernen“ findet im Tiefwasser statt.

### 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.
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 zwei weiteren 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...



CERTIFIED QUALITY

: 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 ein Teil des Kursgeldes zurückerstattet.