

KURSPROGRAMM FRÜHLING-SOMMER 2025

Mo 28. April bis Sa 21. Juni 2025

Keine Kurse am Do 29. Mai (Auffahrt), Mo 9. Juni (Pfingstmontag) sowie Do 19. Juni (Fronleichnam)

Indoor Cycling: 60 Minuten

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
I01/ Indoor Cycling (60')	Mi	30.04.25	8x	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	28.04.25	5x	20.45	Monika	57.50
C01/ Warmwassergym *	Mo	28.04.25	7x	09.40	Nancy	112.-
C02/ Warmwassergym *	Mo	28.04.25	7x	10.30	Nancy	112.-
C03/ WarmWasserFIT	Do	01.05.25	6x	08.25	Claudia	96.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	02.05.25	8x	07.55	Claudia	128.-
C05/ WarmWasserFIT	Fr	02.05.25	8x	08.45	Claudia	128.-

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

Die Kurse C01-C05 enthalten den Aufpreis ins 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	29.04.25	8x	08.30	Barbara	108.-
D02/ Seniorensport	Mi	30.04.25	8x	10.15	Ursula	108.-
D03/ Seniorensport	Fr	02.05.25	8x	09.30	Barbara	108.-
D04/ Warmwassergym 60+ *	Do	01.05.25	6x	10.15	Claudia	96.-

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



JIIHAAAA!!!

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

Aqua-Fit: 45 Minuten (TIEF-Wasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A01/ Aqua-Fit	Mo	28.04.25	7x	12.15	Mirjam	94.50
A02/ Aqua-Fit	Mo	28.04.25	7x	19.00	Claudia/Nancy	94.50
A03/ Aqua-Fit	Mo	28.04.25	7x	19.50	Claudia/Nancy	94.50
A04/ Aqua-Fit	Di	29.04.25	8x	07.40	Barbara	108.-
A05/ Aqua-Fit	Di	29.04.25	8x	09.20	Barbara	108.-
A06/ Aqua-Fit	Di	29.04.25	8x	19.00	Tanja A.	108.-
A07/ Aqua-Fit	Di	29.04.25	8x	19.50	Tanja A.	108.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	30.04.25	8x	08.30	Ursula	108.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	30.04.25	8x	09.20	Ursula	108.-
A10/ Aqua-Fit	Mi	30.04.25	8x	19.10	Ursula	108.-
A11/ Aqua-Fit	Do	01.05.25	6x	09.20	Claudia	81.-
A12/ Aqua-Fit	Do	01.05.25	6x	18.45	Nancy	81.-
A13/ Aqua-Fit	Do	01.05.25	6x	19.35	Nancy	81.-
A14/ Aqua-Fit	Fr	02.05.25	8x	07.50	Barbara	108.-
A15/ Aqua-Fit	Fr	02.05.25	8x	08.40	Barbara	108.-
A16/ Aqua-Intervall (60')	Sa	03.05.25	8x	09.00	Tanja A.	120.-

Schwimmkurse Erwachsene

Outdoor-Kurse: 45 Minuten für Freiluftliebhaber ab 22. Mai 2025

Achtung: diese Kurse finden ausschliesslich im Freibad statt!

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E15/ Crawl Basic	Do	22.05.25	3x	18.15	Jacqueline U.	40.50
E16/ Crawl Fortgeschrittene	Do	22.05.25	3x	19.05	Jacqueline U.	40.50
E17/ Crawl Basic	Fr	23.05.25	5x	18.00	Nika	67.50

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Schwimmen lernen*	Do	01.05.25	6x	19.00	Simone	81.-
E02/ Crawl Einführung	Mo	12.05.25	5x	19.20	Caroline	67.50
E03/ Crawl Einführung	Di	29.04.25	8x	17.30	Nika	108.-
E05/ Crawl Basic	Di	29.04.25	8x	18.20	Nika	108.-
E06/ Crawl Basic	Mi	14.05.25	6x	19.05	Nika	81.-
E07/ Crawl Basic	Fr	02.05.25	8x	09.45	Nika	108.-
E08/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mo	12.05.25	5x	18.15	Caroline	75.-
E09/ Crawl Fortgeschrittene	Di	29.04.25	8x	12.15	Barbara	108.-
E10/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mi	30.04.25	8x	18.00	Caroline	120.-
E11/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Fr	02.05.25	8x	12.15	Barbara	120.-
E12/ Frühschwimmer (60')	Di	29.04.25	8x	06.15	Dänu	176.-
E13/ Frühschwimmer (60')	Mi	30.04.25	8x	06.15	Caroline	176.-
E14/ Frühschwimmer (60')	Fr	02.05.25	8x	06.15	Tanja v. G.	176.-

Die Kurse E12/E13 und E14 enthalten bereits den Eintritt ins Hallenbad. Die Crawlkurse finden im Hallenbad resp. später im Freibad statt!

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

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...



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 einen Teil des Kursgeldes zurückerstattet.