

KURSPROGRAMM HERBST-WINTER 2026/2027

Mo 19. Oktober 2026 bis Sa 16. Januar 2027

Keine Kurse in den Kalenderwochen 52 + 53

Indoor Cycling: 60 oder 75 Minuten

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
I01/ Indoor Cycling (60')	Mo	19.10.26	11x	18.45	Anja/Gina	220.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Aqua-Power**	Mo	19.10.26	11x	20.35	Antonia	126.50
C02/ Warmwassergym*	Mo	19.10.26	11x	10.30	Nancy	176.-
C03/ WarmwasserFIT	Do	22.10.26	11x	08.25	Marianne	176.-
C04/ WarmwasserFIT	Fr	23.10.26	11x	07.55	Marianne	176.-

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

Die Kurse C01 bis C05 enthalten den Aufpreis in den WellnessPool, es muss lediglich ein Hallenbadeintritt gelöst werden.

** Dieser Kurs wird im Nichtschwimmerbecken durchgeführt.

Fit im Alter: 45 Minuten (TIEF- und FLACH-Wasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
D01/ Seniorensport	Di	20.10.26	11x	08.30	Barbara	148.50
D02/ Seniorensport	Mi	21.10.26	11x	10.15	Ursula	148.50
D03/ Seniorensport	Fr	23.10.26	11x	09.30	Barbara	148.50
D04/ Warmwassergym 60+*	Do	22.10.26	11x	10.15	Marianne	176.-

* dieser Kurs 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/Dilan	160.-
F02/ Rückbildungsschwimmen*	Fr	stets	10x	19.50	Denise/Dilan	160.-

* Einstieg jederzeit möglich



JIIHAAAA!!!

Aqua-Fit: 45 Minuten (TIEF-Wasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A01/ Aqua-Fit	Mo	19.10.26	11x	12.15	Mirjam	148.50
A03/ Aqua-Fit	Mo	19.10.26	11x	19.50	Nancy/Tanja A.	148.50
A04/ Aqua-Fit	Di	20.10.26	11x	07.40	Barbara	148.50
A06/ Aqua-Fit	Di	20.10.26	11x	19.00	Tanja A.	148.50
A07/ Aqua-Fit	Di	20.10.26	11x	19.50	Tanja A.	148.50
A10/ Aqua-Fit	Mi	21.10.26	11x	19.10	Ursula	148.50
A11/ Aqua-Fit	Do	22.10.26	11x	09.20	Marianne	148.50
A12/ Aqua-Fit	Do	22.10.26	11x	18.45	Nancy	148.50
A13/ Aqua-Fit	Do	22.10.26	11x	19.35	Nancy	148.50
A16/ Aqua-Fit (60')	Sa	24.10.26	11x	09.15	Tanja A.	165.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Schwimmen lernen (Flachwasser)	Do	22.10.26	11x	19.00	Simone	148.50
E02/ Crawl Einführung	Mo	19.10.26	11x	19.20	Caroline	148.50
E03/ Crawl Einführung	Di	20.10.26	11x	18.00	Nika	148.50
E05/ Crawl Basic	Mi	21.10.26	11x	09.45	Nika	148.50
E06/ Crawl Basic	Mi	21.10.26	11x	18.50	Caroline	148.50
E08/ Crawl Basic	Fr	23.10.26	11x	09.45	Nika	148.50
E09/ Crawl Fortgeschrittene	Di	20.10.26	11x	12.15	Barbara	148.50
E17/ Crawl Fortgeschrittene	Di	20.10.26	11x	19.40	Nika	148.50
E10/ Crawl Fortgeschrittene	Do	22.10.26	11x	19.05	Jacqueline	148.50
E11/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mo	19.10.26	11x	18.15	Caroline	165.-
E12/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mi	21.10.26	11x	17.45	Caroline	165.-
E14/ Frühschwimmer (60')	Di	20.10.26	11x	06.15	Dänu	264.-
E15/ Frühschwimmer (60')	Mi	21.10.26	11x	06.15	Caroline	264.-
E16/ Frühschwimmer (60')	Fr	23.10.26	11x	06.15	Tanja v. G.	264.-

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

Anforderungen Crawlkurse:

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.

Schnupperlektion: Verschaffen Sie sich einen unverbindlichen Eindruck von Kursen, die Sie noch nicht kennen. Die erste Lektion ist kostenlos – entscheiden Sie danach in Ruhe, ob Sie weiterhin teilnehmen möchten. Bitte beachten: Schnupperlektionen sind bei Crawl-Einführungskursen nicht möglich.

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...



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.