

KURSPROGRAMM SOMMER-HERBST 2026

Mo 10. August bis Sa 17. Oktober 2026 / **keine Kurse am Sa 15. August 2026**

Indoor: Nach der Cycling-Lektion erhalten Teilnehmende des Indoor-Kurses 50% Ermäßigung auf den Eintrittspreis in den WellnessPool.

Indoor Cycling: 60 Minuten

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
I01/ Indoor Cycling (60')	Mi	13.08.25	stets	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/ Aqua-Power **	Mo	07.09.26	6x	20.35	Antonia	69.-
C01/ Warmwassergym *	Mo	10.08.26	10x	09.40	Nancy	160.-
C02/ Warmwassergym *	Mo	10.08.26	10x	10.30	Nancy	160.-
C03/ WarmWasserFIT	Do	13.08.26	10x	08.25	Marianne	160.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	14.08.26	10x	07.55	Marianne	160.-
C05/ WarmWasserFIT	Fr	14.08.26	10x	08.45	Marianne	160.-

* dieser Kurs findet OHNE Musik statt (während Öffnungszeiten im WellnessPool). Die Warmwasserkurse 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	11.08.26	10x	08.30	Barbara	135.-
D02/ Seniorensport	Mi	12.08.26	10x	10.15	Ursula	135.-
D03/ Seniorensport	Fr	14.08.26	10x	09.30	Barbara	135.-
D04/ Warmwassergym 60+	Do	13.08.26	10x	10.15	Marianne	160.-

* der Kurs D04 enthält den Aufpreis in den 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/Dilan	160.-
F02/ Rückbildungsschwimmen	Fr	stets	10x	19.50	Denise/Dilan	160.-

Aqua-Fit: 45 Minuten (TIEF-Wasser)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A01/ Aqua-Fit	Mo	10.08.26	10x	12.15	Mirjam	135.-
A02/ Aqua-Fit	Mo	10.08.26	10x	19.00	Nancy/Tanja A.	135.-
A03/ Aqua-Fit	Mo	10.08.26	10x	19.50	Nancy/Tanja A.	135.-
A04/ Aqua-Fit	Di	11.08.26	10x	07.40	Barbara	135.-
A05/ Aqua-Fit	Di	11.08.26	10x	09.20	Barbara	135.-
A06/ Aqua-Fit	Di	11.08.26	10x	19.00	Tanja A.	135.-
A07/ Aqua-Fit	Di	11.08.26	10x	19.50	Tanja A.	135.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	12.08.26	10x	08.30	Ursula	135.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	12.08.26	10x	09.20	Ursula	135.-
A10/ Aqua-Fit	Mi	12.08.26	10x	19.10	Ursula	135.-
A11/ Aqua-Fit	Do	13.08.26	10x	09.20	Marianne	135.-
A12/ Aqua-Fit	Do	13.08.26	10x	18.45	Nancy	135.-
A13/ Aqua-Fit	Do	13.08.26	10x	19.35	Nancy	135.-
A14/ Aqua-Fit	Fr	14.08.26	10x	07.50	Barbara	135.-
A15/ Aqua-Fit	Fr	14.08.26	10x	08.40	Barbara	135.-
A16/ Aqua-Fit (60')	Sa	22.08.26	9x	09.15	Tanja A.	135.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Schwimmen lernen (Flachwasser)	Do	13.08.26	10x	19.00	Simone	135.-
E02/ Crawl Einführung	Di	11.08.26	10x	17.30	Nika	135.-
E03/ Crawl Basic	Do	13.08.26	10x	18.15	Jacqueline	135.-
E04/ Crawl Basic	Fr	14.08.26	10x	10.00	Nika	135.-
E05/ Crawl Fortgeschrittene	Di	11.08.26	10x	12.15	Barbara	135.-
E06/ Crawl Fortgeschrittene	Di	11.08.26	10x	18.20	Nika	135.-
E07/ Crawl Fortgeschrittene	Do	17.09.26	5x	19.05	Jacqueline	67.50
E08/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mo	10.08.26	10x	18.15	Caroline	150.-
E09/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mi	12.08.26	10x	18.00	Caroline	150.-
E10/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Fr	14.08.26	10x	12.15	Barbara	150.-
E11/ Frühschwimmer (60')	Di	11.08.26	10x	06.15	Dänu	220.-
E12/ Frühschwimmer (60')	Mi	12.08.26	10x	06.15	Caroline	220.-
E13/ Frühschwimmer (60')	Fr	14.08.26	10x	06.15	Tanja v. G.	220.-

Die Kurse E12/E13/E14 enthalten bereits den Eintritt ins Hallenbad/Freibad.

Ab dem 14. September 2026 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.

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 einen Teil des Kursgeldes zurückerstattet.