

# KURSPROGRAMM WINTER-FRÜHLING

Mo 23. Januar 2023 bis Sa 29. April 2023

Keine Kurse am 7. April 2023 (Karfreitag) und 10. April 2023 (Ostermontag)

» *Fit-Tipp zum Spar-Hit: Buchen Sie einen Indoor Groupfitness- und einen Wasserkurs oder zwei Indoor Groupfitnesskurse, so erhalten Sie den günstigeren Kurs zum halben Preis.*

**Indoor:** während der Kursdauer zum halben Preis in den WellnessPool

## Indoor Cycling: 60 oder 75 Minuten

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
I02/ Indoor Cycling (75 Min.)	Mi	25.01.23	14x	18.30	Barbara	308.-
I03/ Indoor Cycling (60 Min.)	Do	26.01.23	14x	18.45	Anja	280.-

## Floating-Workout: 45 Minuten

Der Traglufthallen-Eintrittspreis ist im Kurs bereits eingerechnet

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
F01/ Floating Workout	Mo	13.02.23	10x	08.45	Tanja A.	240.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	23.01.23	13x	20.45	Monika	149.50
C01/ Warmwassergym*	Mo	23.01.23	13x	10.15	Team	208.-
C02/ WarmWasserFIT	Do	26.01.23	14x	08.25	Claudia	224.-
C03/ WarmWasserFIT	Fr	27.01.23	13x	07.55	Claudia	208.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	27.01.23	13x	08.45	Claudia	208.-

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

Die Kurse C01 / C02 / C03 und C04 enthalten den Aufpreis in den WellnessPool, es muss lediglich ein Hallenbadeintritt gelöst werden.



JIIHAAAA!!!

### Fit im Alter: 45 Minuten (TIEF- und FLACH-Wasser/ 34°)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
D01/ Seniorensport	Di	24.01.23	14x	08.30	Barbara	189.-
D02/ Seniorensport	Mi	25.01.23	14x	10.15	Ursula	189.-
D03/ Seniorensport	Fr	27.01.23	13x	09.30	Barbara	175.50
D04/ Warmwassergym 60+*	Do	26.01.23	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/ Schwangeren-Schwimmen	Fr	stets	10x	19.00	Denise / Sue	135.-
F02/ Rückbilden	Fr	stets	10x	19.50	Denise / Sue	135.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A01/ Aqua-Fit	Mo	23.01.23	13x	11.45	Team	175.50
A02/ Aqua-Fit	Mo	23.01.23	13x	19.00	Claudia	175.50
A03/ Aqua-Fit	Mo	23.01.23	13x	19.50	Claudia	175.50
A04/ Aqua-Fit	Di	24.01.23	14x	09.20	Barbara	189.-
A05/ Aqua-Fit	Di	31.01.23	13x	19.00	Toni	175.50
A06/ Aqua-Fit	Di	31.01.23	13x	19.50	Toni	175.50
A07/ Aqua-Fit	Mi	25.01.23	14x	08.30	Ursula	189.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	25.01.23	14x	09.20	Ursula	189.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	25.01.23	14x	19.10	Ursula	189.-
A11/ Aqua-Fit	Do	26.01.23	14x	09.20	Claudia	189.-
A12/ Aqua-Fit	Do	26.01.23	14x	18.45	Nancy	189.-
A13/ Aqua-Fit	Do	26.01.23	14x	19.35	Nancy	189.-
A14/ Aqua-Fit	Fr	27.01.23	13x	08.30	Barbara	175.50
A15/ Aqua-Intervall (60 Min.)	Sa	28.01.23	14x	09.00	Team	210.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Schwimmen lernen	Do	26.01.23	14x	19.00	Simone	189.-
E02/ Crawl Anfänger	Mo	23.01.23	13x	19.20	Caroline	175.50
E03/ Crawl Anfänger*	Di	24.01.23	11x	08.55	Ursula N.	247.50
E04/ Crawl Anfänger	Di	24.01.23	14x	17.30	Jacqueline U.	189.-
E05/ Crawl Anfänger	Mi	25.01.23	14x	09.45	Caroline	189.-
E06/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Di	24.01.23	14x	18.20	Jacqueline U.	189.-
E07/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene*	Mi	25.01.23	14x	08.55	Caroline	315.-
E08/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Mi	25.01.23	14x	18.50	Caroline	189.-
E09/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Do	26.01.23	14x	18.15	Jacqueline U.	189.-
E10/ Crawl Anfänger-Fortgeschrittene	Fr	27.01.23	13x	18.15	Caroline	175.50
E11/ Crawl Fortgeschrittene (60 Min.)	Mo	23.01.23	13x	18.15	Caroline	195.-
E12/ Crawl Fortgeschrittene	Di	24.01.23	11x	09.45	Ursula N.	148.50
E13/ Crawl Fortgeschrittene	Di	24.01.23	14x	12.15	Barbara	189.-
E14/ Crawl Fortgeschrittene (60 Min.)	Mi	25.01.23	14x	17.45	Caroline	189.-
E15/ Crawl Fortgeschrittene	Do	26.01.23	14x	19.05	Jacqueline U.	189.-
E16/ Crawl Fortg. + Rollwende (60 Min.)	Fr	27.01.23	13x	12.15	Barbara	195.-
E17/ Crawl Könnner* (60 Min.)	Di	24.01.23	14x	06.15	Team	336.-
E18/ Crawl Fortg. + Lagen-Technik* (60 Min.)	Mi	25.01.23	14x	06.15	Caroline	336.-
E19/ Crawl Fortg. + Könnner* (60 Min.)	Fr	27.01.23	13x	06.15	Jacqueline U.	312.-

Alle Schwimmkurse ausser E01 finden in der 50m-Traglufthalle statt.

\* Die Kurse E03 / E07/ E17 / E18 / E19 enthalten bereits den Eintritt in die Traglufthalle.

## 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 Homepage). 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), 4. Kurs (Fr. 30.- Reduktion). Diese Reduktion erhalten Sie in Form eines Gutscheincodes, welchen Sie bei einem beliebigen Einkauf in unserem Webshop einsetzen können.

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 3 weitere 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 50.-, 2 Personen 70.-, 3 Personen 90.-, 4 Personen 110.- Franken.

## Gut zu wissen...

---

**qualitop:** Qualitop ist der Verband für die Qualitätssicherung bei gesundheitswirksamen Bewegungsangeboten. Die Aqua-Fit, Wassergymnastik-, Warmwassergymnastik- und Seniorenwassersportkurse sind qualitop anerkannt! Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter 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 / der Kursteilnehmerin einen Teil des Kursgeldes zurückbezahlt.