

KURSPROGRAMM HERBST-WINTER 2024/2025

Mo 21. Oktober 2024 bis Sa 18. Januar 2025

Keine Kurse am Fr 1. November 2024 (Allerheiligen), sowie in den Kalenderwochen 52 + 1

Indoor Cycling: 60 oder 75 Minuten

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
I01/ Indoor Cycling (75')	Mo	21.10.24	11x	19.15	Nicole	242.-
I02/ Indoor Cycling (75')	Mi	23.10.24	11x	18.30	Barbara	242.-
I03/ Indoor Cycling (60')	Do	24.10.24	11x	18.30	Anja/Gina	220.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	21.10.24	10x	20.45	Monika	115.-
C01/ Warmwassergym *	Mo	21.10.24	11x	09.40	Nancy	176.-
C02/ Warmwassergym *	Mo	21.10.24	11x	10.30	Nancy	176.-
C03/ WarmwasserFIT	Do	24.10.24	11x	08.25	Claudia	176.-
C04/ WarmwasserFIT	Fr	25.10.24	10x	07.55	Claudia	160.-
C05/ WarmwasserFIT	Fr	25.10.24	10x	08.45	Claudia	160.-

* 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.

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
D01/ Seniorensport	Di	22.10.24	11x	08.30	Barbara	148.50
D02/ Seniorensport	Mi	23.10.24	11x	10.15	Ursula	148.50
D03/ Seniorensport	Fr	25.10.24	10x	09.30	Barbara	135.-
D04/ Warmwassergym 60+ *	Do	24.10.24	11x	10.15	Claudia	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/ Schwangeren-Schwimmen *	Fr	stets	10x	19.00	Denise/Sue	160.-
F02/ Rückbilden *	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	21.10.24	11x	12.15	Mirjam	148.50
A02/ Aqua-Fit	Mo	21.10.24	11x	19.00	Claudia/Nancy	148.50
A03/ Aqua-Fit	Mo	21.10.24	11x	19.50	Claudia/Nancy	148.50
A04/ Aqua-Fit	Di	22.10.24	11x	09.20	Barbara	148.50
A05/ Aqua-Fit	Di	22.10.24	11x	19.00	Toni	148.50
A06/ Aqua-Fit	Di	22.10.24	11x	19.50	Toni	148.50
A07/ Aqua-Fit	Mi	23.10.24	11x	08.30	Ursula	148.50
A08/ Aqua-Fit	Mi	23.10.24	11x	09.20	Ursula	148.50
A09/ Aqua-Fit	Mi	23.10.24	11x	19.10	Ursula	148.50
A10/ Aqua-Fit	Do	24.10.24	11x	09.20	Claudia	148.50
A11/ Aqua-Fit	Do	24.10.24	11x	18.45	Nancy	148.50
A12/ Aqua-Fit	Do	24.10.24	11x	19.35	Nancy	148.50
A13/ Aqua-Fit	Fr	25.10.24	10x	07.50	Barbara	135.-
A14/ Aqua-Fit	Fr	25.10.24	10x	08.40	Barbara	135.-
A15/ Aqua-Intervall (60')	Sa	26.10.24	11x	09.00	Tanja A.	165.-

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Schwimmen lernen *	Do	24.10.24	11x	19.00	Jacqueline St.	148.50
E02/ Crawl Einführung	Mo	21.10.24	11x	19.20	Caroline	148.50
E03/ Crawl Einführung	Di	22.10.24	11x	18.00	Tanja v. G.	148.50
E04/ Crawl Basic	Mo	21.10.24	11x	09.45	Caroline	148.50
E05/ Crawl Basic	Di	22.10.24	11x	10.15	Barbara	148.50
E06/ Crawl Basic	Di	22.10.24	11x	18.50	Tanja v. G.	148.50
E07/ Crawl Basic	Mi	23.10.24	11x	18.50	Caroline	148.50
E08/ Crawl Basic	Do	24.10.24	11x	09.45	Nika	148.50
E09/ Crawl Basic	Do	24.10.24	11x	18.15	Jacqueline U.	148.50
E10/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mo	21.10.24	11x	18.15	Caroline	165.-
E11/ Crawl Fortgeschrittene	Di	22.10.24	11x	12.15	Barbara	148.50
E12/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mi	23.10.24	11x	17.45	Caroline	165.-
E13/ Crawl Fortgeschrittene	Do	24.10.24	11x	19.05	Jacqueline U.	148.50
E14/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Fr	25.10.24	10x	12.15	Barbara	150.-
E15/ Frühschwimmer (60')	Di	22.10.24	11x	06.15	Dänu	264.-
E16/ Frühschwimmer (60')	Mi	23.10.24	11x	06.15	Caroline	264.-
E17/ Frühschwimmer (60')	Fr	25.10.24	10x	06.15	Tanja v. G.	240.-

Alle Schwimmkurse außer Kurs E01 finden in der 50m-Traglufthalle statt. Die Kurse E15 / E16 / E17 enthalten bereits den Eintritt in die Traglufthalle.

* 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 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.