

# KURSPROGRAMM FRÜHLING-SOMMER 2024

**Mo 29. April bis Sa 22. Juni 2024**

**Keine Kurse am 9. Mai (Auffahrt), 20. Mai (Pfingstmontag) sowie 30. Mai (Fronleichnam)**

**Indoor Cycling: 60 Minuten**

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
I01/ Indoor Cycling (60')	Mi	01.05.24	8x	18.45	Team	20.-/Lekt.

Anmeldungen für diesen Kurs bitte via [kurse@szzag.ch](mailto:kurse@szzag.ch). Durchführung ab 4 Personen.

Kommunikation läuft über eine Chatgruppe.

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

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
B01/ Wassergymnastik	Mo	29.04.24	4x	20.45	Monika	46.-
C01/ Warmwassergym **	Mo	29.04.24	7x	09.40	Sybillie	112.-
C02/ Warmwassergym **	Mo	29.04.24	7x	10.30	Sybillie	112.-
C03/ WarmWasserFIT	Do	02.05.24	6x	08.25	Claudia	96.-
C04/ WarmWasserFIT	Fr	03.05.24	8x	07.55	Claudia	128.-
C05/ WarmWasserFIT	Fr	03.05.24	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/ 34°)**

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
D01/ Seniorensport	Di	30.04.24	8x	08.30	Barbara	108.-
D02/ Seniorensport	Mi	01.05.24	8x	10.15	Ursula	108.-
D03/ Seniorensport	Fr	03.05.24	8x	09.30	Barbara	108.-
D04/ Warmwassergym 60+ *	Do	02.05.24	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/ 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	29.04.24	7x	12.15	Sybille	94.50
A02/ Aqua-Fit	Mo	29.04.24	7x	19.00	Claudia	94.50
A03/ Aqua-Fit	Mo	29.04.24	7x	19.50	Claudia	94.50
A04/ Aqua-Fit	Di	30.04.24	8x	09.20	Barbara	108.-
A05/ Aqua-Fit	Di	30.04.24	8x	19.00	Toni	108.-
A06/ Aqua-Fit	Di	30.04.24	8x	19.50	Toni	108.-
A07/ Aqua-Fit	Mi	01.05.24	8x	08.30	Ursula	108.-
A08/ Aqua-Fit	Mi	01.05.24	8x	09.20	Ursula	108.-
A09/ Aqua-Fit	Mi	01.05.24	8x	19.10	Ursula	108.-
A10/ Aqua-Fit	Do	02.05.24	6x	09.20	Claudia	81.-
A11/ Aqua-Fit	Do	02.05.24	6x	18.45	Nancy	81.-
A12/ Aqua-Fit	Do	02.05.24	6x	19.35	Nancy	81.-
A13/ Aqua-Fit	Fr	03.05.24	8x	07.50	Barbara	108.-
A14/ Aqua-Fit	Fr	03.05.24	8x	08.40	Barbara	108.-
A15/ Aqua-Intervall (60')	Sa	04.05.24	8x	09.00	Tanja A.	120.-

### Schwimmkurse Erwachsene

#### Outdoor-Kurse: 45 Minuten für Freiluftliebhaber ab 23. Mai 2024

Achtung: diese Kurse finden ausschliesslich im Freibad statt!

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E17/ Crawl Basic	Do	23.05.24	4x	18.15	Jacqueline U.	54.-
E18/ Crawl Fortgeschrittene	Do	23.05.24	4x	19.05	Jacqueline U.	54.-
E19/ Crawl Basic	Fr	24.05.24	5x	18.30	Gina	67.50

## Schwimmkurse Erwachsene: 45-60 Minuten (Hallen -oder Freibad)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
E01/ Schwimmen lernen*	Do	02.05.24	6x	19.00	Jacqueline S.	81.-
E02/ Crawl Einführung	Mo	29.04.24	7x	10.30	Tanja v. G.	94.50
E03/ Crawl Einführung	Di	30.04.24	8x	17.30	Tanja v. G.	108.-
E04/ Crawl Einführung	Do	02.05.24	6x	10.30	Tanja v. G.	81.-
E05/ Crawl Einführung	Fr	03.05.24	8x	10.15	Caroline	108.-
E06/ Crawl Basic	Mo	13.05.24	5x	19.20	Caroline	75.-
E07/ Crawl Basic	Di	30.04.24	8x	18.20	Tanja v. G.	108.-
E09/ Crawl Basic	Mi	15.05.24	6x	19.05	Caroline	81.-
E10/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mo	13.05.24	5x	18.15	Caroline	75.-
E11/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Mi	01.05.24	8x	18.00	Caroline	120.-
E12/ Crawl Fortgeschrittene	Di	30.04.24	8x	12.15	Barbara	108.-
E13/ Crawl Fortgeschrittene (60')	Fr	03.05.24	8x	12.15	Barbara	120.-
E14/ Frühschwimmer (60')	Di	30.04.24	8x	06.15	Dänu	168.-
E15/ Frühschwimmer (60')	Mi	01.05.24	8x	06.15	Caroline	168.-
E16/ Frühschwimmer (60')	Fr	03.05.24	8x	06.15	Tanja v. G.	168.-

Die Kurse E14 /E15 und E16 enthalten bereits den Eintritt ins Hallenbad. Die Crawlkurse finden im Hallenbad resp. später im Freibad statt!

\* Der Kurs „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](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 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). 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 2 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 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.