

**BADMINTONSCHULE**

# **Kursprogramm Sommersaison 19**

15.04.2019 bis 08.09.2019



**SIHL SPORTS**

# BADMINTON AM MITTAG mit Jonas

Montag	12:30 bis 13:15 Uhr
Mittwoch	12:30 bis 13:15 Uhr
Freitag	12:30 bis 13:15 Uhr

45 Minuten Gruppentraining, ab 12 Uhr und nach dem Training ist freies Spiel der Teilnehmer möglich

Fr. 55.– bei 1 Teilnehmer,  
Fr. 30.– pro Person bis zu 3 Teilnehmer und  
Fr. 25.– pro Person bei 4 oder mehr Teilnehmern

*Eine Anmeldung ist erforderlich! Siehe unten.*

## JUNIORENTRAININGS mit Timon

Mittwoch	16:00 bis 17:00 Uhr (6-11 Jährige) 17:00 bis 18:00 Uhr (11-16 Jährige)
----------	---

Die Altersangaben dienen als Anhaltspunkt für die Einteilung. Je nach Stärke können die Kinder vom Trainer auch in die andere Gruppe eingeteilt werden.

Fr. 20.- pro Training, jeweils an der Rezeption zu bezahlen.  
Bei nur 1 Kind dauert das Training 30 Minuten.

### Spezialangebote:

Fr. 50.- Probeabo für 3 Trainings (einmalig) / Fr. 180.– für 10 Trainings

*Eine Anmeldung ist erforderlich! Siehe unten.*

## Anmeldung für die Trainings

*Eine Anmeldung 24 Stunden im Voraus ist immer erforderlich!* Ohne Anmeldung können wir nicht garantieren, dass ein Trainer vor ist.

Anmeldungen sind möglich via:

- Formular auf [www.sihlsports.ch](http://www.sihlsports.ch) beim entsprechenden Angebot
- Einschreibeliste an der Rezeption im **SIHLSPORTS**
- Telefonisch unter 043 377 70 00

# GRUPPENKURSE mit Jonas

## Einsteigerkurs - 6 Lektionen (à 1h)

Montag 18 bis 19 Uhr

Dieser Kurs richtet sich an SpielerInnen, welche noch nicht so lange spielen und den Schritt vom Federball zum Badminton machen wollen. Ziel des Kurses ist das Erlernen der Grundschläge.

Preis: Fr. 225.- pro Person

## Fortgeschrittenenkurs - 6 Lektionen (à 1,5h) Montag 19 bis 20:30 Uhr

Dieser Kurs empfiehlt sich als Fortsetzungskurs zum Einsteigerkurs oder für SpielerInnen, welche schon ein paar Jahre spielen. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Grundschläge, der Lauftechnik und der Taktik.

Preis: Fr. 375.- pro Person

Die Kurse werden erst ab 3 Teilnehmern und mit maximal 6 Teilnehmern durchgeführt.

Diese Gruppenkurse werden 3 bis 5 mal pro Jahr ausgeschrieben. Die Daten finden sie auf unserer Homepage [www.sihlsports.ch](http://www.sihlsports.ch).

# PRIVATSTUNDEN

Individuelles auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnittenes Training. Der Tag und die Uhrzeit sind prinzipiell frei wählbar. Erkundigen Sie sich bei uns betreffend Verfügbarkeit der Trainer.

		bis 17 Uhr	*ab 17 Uhr und Wochenende
Gruppengrösse	1 Person	Fr. 90.-	*Fr. 100.-
	2 Personen	Fr. 45.-	*Fr. 50.-
	3 Personen	Fr. 33.-	*Fr. 37.-
	4 Personen	Fr. 27.-	*Fr. 30.-

# UNSER TRAINERTEAM



Jonas Schwarz



Timon Schwarz

# FRIDAY RACKET NIGHT

unterstützt von **RAIFFEISEN**

## Spielst du auch gerne Tennis, Squash und Tischtennis?

Jeden Freitag findet im **SIHLSPORTS** die **FRIDAY RACKET NIGHT** statt.

Für nur Fr. 35.– spielst du ab 20 Uhr alle 4 Rückschlagsportarten à discrétion. Die **FRIDAY RACKET NIGHT** eignet sich für Racketlontraining, für gemütliches Sporttreiben unter Freunden oder wenn du neue Spielpartner suchst.

Einmal pro Monat organisieren wir im Badminton ein Plauschturnier. Alle Infos findest du auf [www.sihlsports.ch](http://www.sihlsports.ch) im Bereich Racketlon.

Eine Anmeldung per Mail an [friday@sihlsports.ch](mailto:friday@sihlsports.ch), via Formular auf [www.sihlsports.ch](http://www.sihlsports.ch) oder via Online-Reservierungssystem ist erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

