

SQUASHSCHULE

Kursprogramm Sommerseason 19

15.04.2019 bis 08.09.2019



SIHL SPORTS

SQUASH AM MITTAG

Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag 12:15 bis 13:00 Uhr
(IMMER NUR AUF ANFRAGE, ALSO UNBEDINGT ANMELDEN!)

45 Minuten Gruppentraining, anschliessend freies Spiel der Teilnehmer

Fr. 40.– bei 1 Teilnehmer,

Fr. 30.– pro Person bis zu 3 Teilnehmern und

Fr. 25.– pro Person bei 4 oder mehr Teilnehmern

Tragen Sie sich mind. 24 Stunden im Voraus an der Rezeption ein oder rufen Sie uns an. Während den Langnauer Schulferien findet das Training nur auf Anfrage statt.

PRIVATSTUNDEN

DIEGO STAUB

(J+S-Experte, Swiss Squash Trainer)

MICHI MÜLLER

(Diplomierter Trainer Spitzensport Swiss Olympic)

Zeit nach Vereinbarung und Verfügbarkeit Trainer

		bis 18 Uhr	*ab 18 Uhr
Gruppengrösse	1 Person	Fr. 90.-	*Fr. 100.-
Preise pro Person	2 Personen	Fr. 45.-	*Fr. 50.-
	3 Personen	Fr. 33.-	*Fr. 37.-
	4 Personen	Fr. 27.-	*Fr. 30.-

inbegriffen sind 45 Minuten Coaching, Courtkosten und Schläger

PLAUSCHTURNIERE

Im **SIHLSPORTS** finden im Rahmen der **FRIDAY RACKET NIGHT** regelmässig am Freitagabend Plauschturniere statt. Start ist jeweils um 20:15 Uhr.

Die Daten der kommenden Plauschturniere finden Sie auf www.sihlsports.ch im Menü Racketlon/**FRIDAY RACKET NIGHT**

Anmeldungen an diego.staub@squash.ch.

Infos auf www.racket-trophy.ch



JUNIORENTRAININGS

Dienstag	16:30 bis 17:30	Kaderjunioren
Mittwoch	16:45 bis 17:45	Einsteiger
	17:45 bis 18:45	Fortgeschrittene/Kaderjunioren
Freitag	15:30 bis 16:30	Einsteiger
	16:30 bis 17:30	Einsteiger/Fortgeschrittene
	17:30 bis 18:30	Fortgeschrittene/Kaderjunioren

in Kooperation mit
**SQUASH CLUB
SIHLTAL**

Fr. 50.- Probeabo für 5 Trainings (einmalig)

Fr. 470.- Jahresmitgliedschaft Squash Club Sihltal (freies Spiel tagsüber und am Wochenende / plus 1 Training pro Woche)

*Die Juniorenkurse finden während den Langnauer Schulferien **NICHT** statt.*

Melden Sie sich bei Diego Staub (diego.staub@squash.ch) für Informationen betreffend Juniorentraining.

LADIES' AFTERNOON

Montag 14:00 bis 14:45

45 Minuten Gruppentraining, anschliessend freies Spiel der Teilnehmerinnen

Fr. 40.- bei 1 Teilnehmerin,

Fr. 30.- pro Person bis zu 3 Teilnehmerinnen und

Fr. 25.- pro Person bei 4 oder mehr Teilnehmerinnen

Tragen Sie sich mind. 24 Stunden im Voraus an der Rezeption ein oder rufen Sie uns an.

Während den Langnauer Schulferien findet der Ladies' Afternoon nur auf Anfrage statt.

RACKET TEST

Kaufen Sie nie ein Racket ohne es vorher zu testen!

Deshalb können Sie bei uns für Fr. 30.- ein Test-Abo lösen und unser umfangreiches Racketsortiment testen. Bei einem Kauf, werden die Fr. 30.- angerechnet.

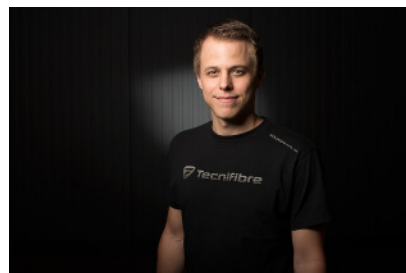
SQUASHSCHULE

LEITUNG & ADMINISTRATION

Diego Staub

Kontakt

squash@sihlsports.ch oder 043 377 70 00



FRIDAY RACKET NIGHT

unterstützt von **RAIFFEISEN**

Spielst du auch gerne Tennis, Badminton 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 Squash ein Plauschturnier. Alle Infos findest du auf www.sihlsports.ch im Bereich Racketlon.

Eine Anmeldung per Mail an friday@sihlsports.ch, via Formular auf www.sihlsports.ch oder via Online-Reservationssystem ist erforderlich.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.



SIHL SPORTS

Sihtalstrasse 63 · 8135 Langnau a. A. · 043 377 70 00 · info@sihlsports.ch · www.sihlsports.ch