

TENNISCHULE

# Kursprogramm Sommerseason 19

15.04.2019 bis 08.09.2019



**SIHL SPORTS**

# ERWACHSENENKURSE SOMMER 19

Gruppen mit 3 oder 4 Personen

Kursdauer 60 Min./ Montag - Freitag

bis 17 Uhr/\*ab 17 Uhr

## Kurs E1

(15 Wochen)

vom 23.04.2019 - 08.09.2019

Kurs mit 3 Personen

Fr. 720.- / \*Fr. 810.- p. P.

Kurs mit 4 Personen

Fr. 570.- / \*Fr. 660.- p. P.

Während den Sommerferien (15.07-18.08.2019) finden keine Gruppenkurse statt. Falls Sie Interesse haben auch während dieser Zeit zu spielen, informieren Sie sich bei der Tennisschulleitung.

Bitte beachten Sie Rabatte und Zuschläge in den Bedingungen der Tennisschule am Ende der Broschüre.

## LADIES MORNING

Montag 9 - 11 Uhr

Freitag 9 - 11 Uhr

1 Stunde Training mit Lehrer und anschliessend 1 Stunde freies Spiel.

1 Lady

Fr. 130.-

2 Ladies

Fr. 65.- pro Person

3 Ladies

Fr. 48.- pro Person

4 Ladies

Fr. 38.- pro Person

Bitte schreiben Sie sich an der Rezeption 24h vor der Stunde ein. Abmeldungen müssen ebenfalls 24h vorher gemeldet werden, ansonsten wird die Stunde verrechnet.

# MINI BAMBINOS

für unsere Kleinen von ca. 3 - 6 Jahren

Unter Anleitung eines ausgebildeten Sport- oder Tennislehrers: Spielerische und geschicklichkeitsbezogene Ballspiele. Koordinative, spielerische Ballschulung. Ideale Vorbereitung für das Tennisspiel oder sonstige Ballsportarten. Allfällige Absagen 24 Std im Voraus.

**Montag** 14 - 15 Uhr

**Freitag** 14 - 15 Uhr

*Zeiten können ändern, erkundigen Sie sich bitte im **SIHLSPORTS** nach den Kurszeiten.*

Anmeldung jeweils bis 12.00 Uhr des Vortages, telefonisch oder tragen Sie sich an der Rezeption ein.

1 Kind	Fr. 50.- (30 Minuten)
2 Kinder	Fr. 40.- pro Kind
3 Kinder	Fr. 35.- pro Kind
bis 5 Kinder	Fr. 30.- pro Kind
6 Kinder	Fr. 25.- pro Kind

## PRIVATLEKTIONEN SOMMER 19

### Individuelles Training

Ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Training, alleine oder in der von Ihnen bestimmten Gruppengösse.

### Zeit flexibel

bis 17 Uhr \*ab 17 Uhr

Gruppengrösse		bis 17 Uhr	*ab 17 Uhr
1 Person		Fr. 130.-	*Fr. 140.-
2 Personen		Fr. 65.-	*Fr. 70.-
3 Personen		Fr. 48.-	*Fr. 54.-
4 Personen		Fr. 38.-	*Fr. 44.-

Im Preis inbegriffen sind Platzmiete, Tennislehrer, Bälle und Testrackets.

Die Preise gelten pro Person entsprechend der Gruppengrösse.

Nicht 24 Stunden im Voraus abgesagte Stunden werden verrechnet.

# JUNIORENKURSE SOMMER 19

bis 18 Jahre - Gruppen von 3 oder 4 Junioren

Montag - Freitag (1 Stunde pro Woche)

<b>Kurs J1</b>	<b>vom 06.05.2019 - 14.07.2019</b>	
10 Wochen	3 Junioren	Fr. 480.- p. P.
	4 Junioren	Fr. 380.- p. P.

<b>Kurs J2</b>	<b>vom 19.08.2019 - 06.10.2019</b>	
7 Wochen	3 Junioren	Fr. 336.- p. P.
	4 Junioren	Fr. 266.- p. P.

## Achtung:

Bitte beachten Sie die Bedingungen der Tennisschule.

## KRAFTTRAINING für Tennisspieler

Ein speziell auf Tennisspieler abgestimmtes Fitnessstraining in unserem topmodernen Fitnessraum. Dabei wird viel mit eigenem Körpergewicht trainiert, und tennisspezifische Eigenschaften wie Koordination, Rumpfstabilisation und Balance stehen im Vordergrund.

**Ein Muss für alle, die besser Tennisspielen wollen!**

**Kosten pro Person: Fr. 75.- / 60 min**

Mindestalter: ab Jahrgang 2001

**Die Termine sind einzeln buchbar.** Anmeldungen direkt bei Kai Granitzka

Telefon 076 368 99 69 oder [kai@physio-sihltal.ch](mailto:kai@physio-sihltal.ch)

# Weitere Angebote...

## Sportpsychologische Beratung

Michi Müller (Sportwissenschaftler ETH mit Diplom in Sportpsychologie) bietet Beratung in Zusammenarbeit mit dem Tennistrainerteam an. Die Beratung ist hauptsächlich für Tennisspieler gedacht.

Schwerpunktthemen im Rahmen der Beratung sind: Motivation, Selbstvertrauen und Umgang mit Emotionen.

## Coaching und Turnierorganisation

Für Nachwuchs- und Profispieler bieten wir ein professionelles Turnier-Coaching an.

Wir begleiten die Spieler an Turniere in der Schweiz und im Ausland. Organisation, Turnierplanung, Einspielen, Coaching und Matchanalyse wird von uns übernommen.

## Tennisferien

In den Frühlings- und Herbstferien organisieren wir jeweils eine Tenniswoche auf Elba. Erkundigen Sie sich bei uns an der Rezeption.

## Ballmaschine

Vermietung pro Stunde Fr. 10.-

## Bespannungsservice

Lassen sie ihr Racket bei uns professionell bespannen. Wir führen Saiten von Wilson, Head und Prince in unserem Sortiment.

## Polysport- & Tenniswochen

Für Knaben und Mädchen während den Schulferien.

## Wettkampfkurse

Unter der Leitung von Dario Camenzind wird im **SIHLSPORTS** professionelles Wettkampftennis angeboten. Dario verfügt über eine grosse Erfahrung im Turnier- und Wettkampftennis und hat bereits mit vielen Tennisprofis gearbeitet.

# PLAUSCHTURNIERE

Im **SIHLSPORTS** finden im Rahmen der **FRIDAY RACKET NIGHT** einmal pro Monat am Freitagabend Plauschturniere statt. Start ist jeweils um 20 Uhr.

Die Daten der kommenden Plauschturniere finden Sie auf [www.sihlsports.ch](http://www.sihlsports.ch) im Menü Racketlon/**FRIDAY RACKET NIGHT**

Anmeldungen an [friday@sihlsports.ch](mailto:friday@sihlsports.ch) oder via Formular auf [www.sihlsports.ch](http://www.sihlsports.ch).

## Bedingungen **TENNISCHULE** Junioren- und Erwachsenenurse

Die Preise gelten pro Person.

### Durchführungs-Bedingungen:

4er Kurs wird auch mit 3 Personen durchgeführt, mit 10% Zuschlag.

3er Kurs wird auch mit 2 Personen durchgeführt, mit 10% Zuschlag.

### Annulation:

3 Wochen vor Kursbeginn	-	keine Kosten
2 Wochen vor Kursbeginn	-	10% der Kurskosten
1 Woche vor Kursbeginn	-	30% der Kurskosten

Bei späteren Abmeldungen wird der volle Kurs verrechnet.

### Achtung:

Bei Vorweisen eines Arzzeugnisses wird die ausgefallene Kursstunde nicht verrechnet.

Während der Kursdauer spielen Schüler unserer Tennisschule spontan, d. h. ohne Reservation, auf unseren Tennisplätzen zum halben Preis.

# 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.

## TENNISSCHULE

### Leitung & Administration

Robert Kopecky & Dario Camenzind

### Kontakt

tennis@sihlsports.ch oder 043 377 70 00



## TEAM

Robert Kopecky, Dario Camenzind, Boris Grbic, Pavel Daron, Marcel Schranz, Páde Fey, Chris Hadden, Philippe Christen, Marcel Eckard



## Spielst du auch gerne Squash, 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 Tennis 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-Reservationssystem ist erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.