

**BADMINTONSCHULE**

# **KURSPROGRAMM**

# **WINTERSAISON 22/23**

05.09.2022 bis 16.04.2023



neuer Kurs

## **DOPPELTRAINING**

mit Jonas Schwarz



**SIHL SPORTS**



**KURSPROGRAMM**

# BADMINTON AM MITTAG\* mit Jonas

Mittwoch & 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

---

## JUNIORENTRAININGS\* mit Jonas

Mittwoch 15:45 bis 16:45 Uhr (6-11 Jährige)  
16:45 bis 17:45 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

---

## LADIES MORNING\* mit Soraya

Dienstag & Donnerstag 8:45 bis 9:45 Uhr

45 Minuten Gruppentraining, nach dem Training ist freies Spiel der Teilnehmerinnen möglich

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

\* Melden Sie sich fürs **Badminton am Mittag**, das **Juniorentraining** und den **Ladies Morning** spätestens 24h vorher an. Anmelden können Sie sich auf [www.sihlsports.ch](http://www.sihlsports.ch) beim entsprechenden Kurs, via Einschreibeliste im **SIHLSPORTS** oder telefonisch. Abmeldungen müssen 24h vor dem Kurs erfolgen, ansonsten wird die Stunde verrechnet.

## GRUPPENKURSE mit Jonas

### Einsteiger - 6 Lektionen (à 1h)

Montag 17:45 bis 18:45 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

### Fortgeschrittene - 6 Lektionen (à 1h) Montag 18:45 bis 19:45 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. 225.– pro Person

Die Kurse werden erst ab 3 Teilnehmern und mit max. 6 Teilnehmern durchgeführt. Diese Gruppenkurse werden 3-5 mal pro Jahr ausgeschrieben. Daten und das Anmeldeformular sind auf unserer Homepage.

---

## DOPPELTRAINING mit Jonas

### 6 Lektionen (à 2h)

Donnerstag 18:45 bis 20:45 Uhr

Dieser Kurs richtet sich an Spieler/innen, die bereits Erfahrung im Doppel haben und sich verbessern möchten. Idealerweise kommt man gleich mit der/dem Doppelpartner/in.

Preis: Fr. 300.– pro Person

Der Kurs wird erst ab 6 und mit max. 20 Teilnehmern durchgeführt. Daten und das Anmeldeformular sind auf unserer Homepage.

---

## PRIVATSTUNDEN mit Jonas, Soraya oder Rinoy

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 16:45 Uhr	*ab 16:45 Uhr
1 Person	Fr. 90.-	*Fr. 100.-
2 Personen	Fr. 45.-	*Fr. 50.-
3 Personen	Fr. 33.-	*Fr. 37.-
4 Personen	Fr. 27.-	*Fr. 30.-

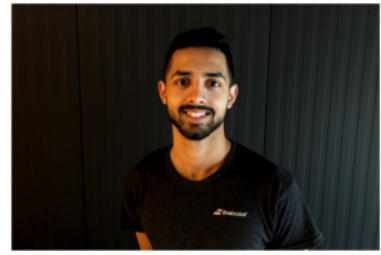
## UNSER TRAINERTEAM



Jonas Schwarz



Soraya de Visch Eijbergen



Rinoy Manavalan

## SIHLSPORTS BADMINTON PLAUSCHLIGA

Immer gegen die gleiche Person zu spielen, wird auf die Dauer ein bisschen langweilig. Unsere Plauschliga ermöglicht es, gegen andere zu spielen und neue Badmintonspieler/innen kennenzulernen.

Eine Runde dauert rund einen Monat, danach werden die Gruppen neu eingeteilt. Die Idee ist, dass man pro Monat maximal 4 Spiele hat.

Man macht selbständig mit dem Gegner ab, bucht den Platz und bezahlt diesen vor Ort.

Die Abwicklung der Plauschliga erfolgt via Whatsapp-Gruppe. Anmelden kann man sich per Mail an [plauschliga@sihlsports.ch](mailto:plauschliga@sihlsports.ch)

# FRIDAY RACKET NIGHT

unterstützt durch **RAIFFEISEN**  
Raiffeisenbank Thalwil

## Spielen Sie auch gerne Squash, Tennis und Tischtennis?

Jeden Freitag findet im **SIHLSPORTS** die **FRIDAY RACKET NIGHT** statt. Für nur Fr. 35.– spielt man ab 20 Uhr alle 4 Rückschlagsportarten à discrétion.

Die **FRIDAY RACKET NIGHT** eignet sich für seriöses Racketlontraining und für gemütliches Sporttreiben mit Freunden.

Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, ist eine Anmeldung per Mail an [friday@sihlsports.ch](mailto:friday@sihlsports.ch), via Formular auf [www.sihlsports.ch](http://www.sihlsports.ch) oder im Online-Reservationssystem (Account nötig) erforderlich.

