

**SQUASHSCHULE**

**KURSPROGRAMM**

**WINTERSAISON 25/26**

15.09.2025 bis 19.04.2026



**SIHL SPORTS**

Sihltastrasse 63 · 8135 Langnau a. A. · 043 377 70 00 · [info@sihlsports.ch](mailto:info@sihlsports.ch) · [www.sihlsports.ch](http://www.sihlsports.ch)

# SQUASH AM MITTAG

Montag, Dienstag und Freitag

12:15 bis 13:00 Uhr

45 Minuten Gruppentraining, anschliessend freies Spiel der Teilnehmer

CHF 55 bei 1 Teilnehmer,

CHF 30 pro Person bis zu 3 Teilnehmern und

CHF 25 pro Person bei 4 oder mehr Teilnehmern

Melde dich fürs Squash am Mittag spätestens 24h im Voraus an.

Anmelden kann man sich via Einschreibeliste im **SIHLSPORTS**

oder telefonisch. Abmeldungen müssen 24h vor dem Kurs erfolgen, ansonsten wird die Stunde verrechnet.

Während den Langnauer Schulferien finden diese Kurse nur auf Anfrage statt.

---

## PRIVATSTUNDEN

mit **ANDI DIETZSCH**

*Zeit nach Vereinbarung und Verfügbarkeit Trainer*

		bis 17:15 Uhr	*ab 17:15 Uhr
Gruppengrösse	1 Person	CHF 90	*CHF 100
	2 Personen	CHF 45	*CHF 50
	3 Personen	CHF 33	*CHF 37
	4 Personen	CHF 27	*CHF 30

inbegriffen sind 45 Minuten Coaching, Courtkosten und Schläger

---

## LEITUNG & ADMINISTRATION SQUASHSCHULE

Diego Staub

**Kontakt** squash@sihlsports.ch oder 043 377 70 00

# JUNIORENTRAININGS

Am **Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag** werden in Zusammenarbeit mit dem Squash Club Sihltal verschiedene Trainings angeboten.

Die Trainings sind nach Alter und Stärkeklassen unterteilt.

Mehr Informationen hier:

<https://www.squashclubsihltal.ch/nachwuchs/juniorentrainings>



QUASH CLUB  
**SIHLTAL**

Die Kurse finden ohne weitere Absprache während den Langnauer Schulferien NICHT statt.

## Are you looking for a squash game?



SIHLSPORTS Squash 1  
WhatsApp-Gruppe



**Beginner**

less than 2 years  
squash experience



SIHLSPORTS Squash 2  
WhatsApp-Gruppe



**Intermediate**

2 - 5 years  
squash experience



SIHLSPORTS Squash 3  
WhatsApp-Gruppe



**Advanced**

playing regularly and at least  
5 years squash experience

# FRIDAY RACKET NIGHT

unterstützt durch **RAIFFEISEN**  
Raiffeisenbank Thalwil

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

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

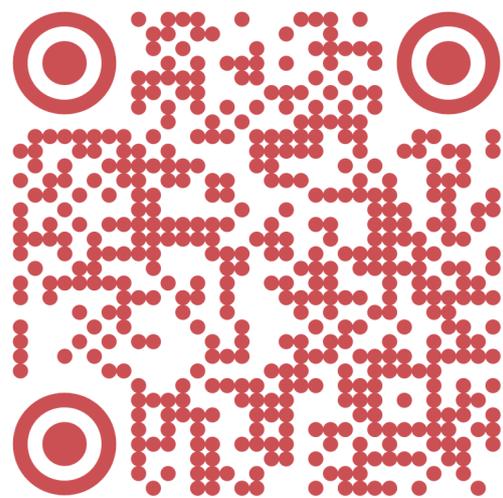
Für nur CHF 37.50 spielt man von 20 bis 24 Uhr alle 4 Rückschlagsportarten à discrétion.

Die **FRIDAY RACKET NIGHT** eignet sich für seriöses Racketlontraining oder einen gemütlichen Sportabend unter Freunden. Vielleicht lassen sich sogar neue Spielpartner finden...

Eine Anmeldung ist erforderlich. Anmelden kannst du dich per Mail an [friday@sihlsports.ch](mailto:friday@sihlsports.ch), via Formular auf [www.sihlsports.ch](http://www.sihlsports.ch) oder telefonisch. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. First come, first served.



Alle Informationen zum Thema  
Squash findest du hier



Squash @ SIHLSPORTS