PADELSCHULE & EVENTS

KURSPROGRAMM SAISON 2025

SIHL SPORTS

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

LADIES MORNINGS am Dienstag & Mittwoch

LADIES MORNING BEGINNER

Dienstag 9:30 – 11:30 Uhr

Dieser Ladies Morning ist für Damen, **die neu mit Padel beginnen wollen oder erst wenige Male gespielt haben.**

9:30 - 10 Uhr eigenständiges Spielen/Aufwärmen
10 – 11 Uhr Training mit Marcel
11 - 11:30 Uhr freies Spiel

Preise pro Person (max. 4 Teilnehmerinnen):

1 Teilnehmer:in	CHF 100
2 Teilnehmer:innen	CHF 60
3 Teilnehmer:innen	CHF 45
4 Teilnehmer:innen	CHF 40

LADIES MORNING

Mittwoch 9:30 – 11:30 Uhr

Dieser Ladies Morning ist für Damen, **die mindestens 1 Jahr Padelerfahrung haben. Keine Anfängerinnen.**

9:30 - 10 Uhr eigenständiges Spielen/Aufwärmen
10 – 11 Uhr Training mit Marcel
11 - 11:30 Uhr freies Spiel

Preise pro Person (max. 8 Teilnehmerinnen):

1 Teilnehmer:in	CHF 100
2 Teilnehmer:innen	CHF 60
3 Teilnehmer:innen	CHF 45
4-5 Teilnehmer:innen	CHF 40
6-8 Teilnehmer:innen	CHF 35

Melden Sie sich spätestens 24h vorher an. Anmelden können Sie sich auf www.sihlsports.ch beim entsprechenden Kurs, via Einschreibeliste im **SIHLSPORTS** oder telefonisch. Abmeldungen müssen 24h vor dem Kurs erfolgen, ansonsten wird die Stunde verrechnet.

PADEL BASICS 1 & 2

Möchtest du neu mit Padel beginnen? Oder du hast nur wenige Male Padel gespielt? JA, dann bist du hier richtig.

In unseren beiden Kursen werden die Basics vermittelt und geübt.

Im **Padel Basics 1** Kurs geht es um das Kennenlernen der **Regeln, den Service & Return sowie die Basis-Grundschläge**.

Basics 1 - 2 Lektionen à 1,5h **Donnerstag 18 bis 19:30 Uhr**

Preis: CHF 150 pro Person

Im **Padel Basics 2** Kurs geht es um das **Spiel am Netz sowie mit den Wänden**.

Basics 2 - 2 Lektionen à 1,5h **Donnerstag 18 bis 19:30 Uhr**

Preis: CHF 150 pro Person

Die Basics Kurse werden erst ab 3 und mit max. 4 Teilnehmer:innen durchgeführt.

Die Kurse werden an zwei aufeinanderfolgenden Donnerstagen durchgeführt. Zusätzlich wird der Donnerstag eine Woche später als Reserve eingeplant, falls eine Lektion aufgrund des Wetters nicht durchgeführt werden kann.

Diese Gruppenkurse werden 3-5 mal pro Jahr ausgeschrieben. Daten und das Anmeldeformular sind auf unserer Homepage.

PADEL AM MITTAG am Montag & Donnerstag

Montag & Donnerstag **12 - 13:30 Uhr**

Das Padel am Mittag ist für Spieler:innen mit mindestens 1 Jahr Padelerfahrung. Keine Anfänger:innen.

12 - 13 Uhr Training mit Marcel
13 - 13:30 Uhr freies Spiel

Preise pro Person (max. 4 Teilnehmer:innen):

1 Teilnehmer:in	CHF 100
2 Teilnehmer:innen	CHF 60
3 Teilnehmer:innen	CHF 45
4 Teilnehmer:innen	CHF 40

Melden Sie sich spätestens 24h vorher an. Anmelden können Sie sich auf www.sihlsports.ch beim entsprechenden Kurs, via Einschreibeliste im **SIHLSPORTS** oder telefonisch. Abmeldungen müssen 24h vor dem Kurs erfolgen, ansonsten wird die Stunde verrechnet.

PRIVATSTUNDEN

mit MARCEL (montags bis donnerstags tagsüber)

Zeit nach Vereinbarung und Verfügbarkeit Trainer

		bis 17 Uhr	*ab 17 Uhr
1 Stunde	1 Person	CHF 100	*CHF 110
	2 Personen	CHF 55	*CHF 60
	3 Personen	CHF 40	*CHF 45
	4 Personen	CHF 35	*CHF 40

inbegriffen sind 1 Stunde Coaching, Courtkosten und Schläger.

Während der Privatstunden können Sie auch unser Schlägersortiment kostenlos testen.

TURICUM Mix it up Social Padel

Im **SIHLSPORTS** organisieren wir pro Jahr mehrere Padel-Plauschturniere für Nicht-Lizenzierte. Die Turniere werden am Freitagabend oder Samstagmorgen gespielt.

TURICUM Mix it up Social Padel - Anmeldung als Einzelperson. Maximal 8 Teilnehmer:innen. Es werden 7 Runden à 15 Minuten gespielt. In jeder Runde hat man eine(n) neue(n) Partner:in und spielt zweimal gegen alle anderen Teilnehmer:innen.
Startgebühr pro Person CHF 40. Turnierdauer 2 Stunden.

Das Turnier wird in verschiedenen Stärkeklassen durchgeführt. Bitte beachtet die Stärkeklassen und meldet euch nur an für die Turniere mit passendem Spielniveau. DANKE.

Unsere Plauschturniere werden unterstützt von **TURICUM Versicherungsbroker.**

TURICUM VERSICHERUNGSBROKER

PADEL PLAUSCHTURNIERE

Infos & Anmeldung

PADEL EVENT FÜR FIRMEN/GRUPPEN

Planen Sie mit Ihrer Firma oder einer Gruppe einen Padel Event?

Mit Trainerstunden? Einführung in Padel mit Turnier? Nur ein Turnier?

Kontaktieren Sie uns unter padel@sihlsports.ch und wir planen mit Ihnen Ihren Padel Event.

Fehlt ein:e **Spieler:in** für einen Padelmatch? Lust auf neue Gegner:innen? Versuche es mit unseren WhatsApp Gruppen.

LEVEL B - Beginner

Ich bin neu beim Padel und spiele seit weniger als 12 Monaten. Ich hatte kein oder ein wenig Padel-Unterricht. Ich lerne die Grundschläge für meine ersten Ballwechsel ohne Wände. Ich kenne die Spielregeln und spiele kurze Ballwechsel. Ich fange an, die Grundschläge von der Grundlinie aus zu beherrschen. Die Padel-Taktik und -Positionierung kenne ich noch nicht.

LEVEL 1 - Beginner PLUS

Ich spiele mindestens seit 1 Jahr. Ich hatte Unterricht und/oder spiele mehrmals monatlich. Ich kann längere, langsame Ballwechsel halten. Ich spiele meine ersten offenen Matches. Die Padel-Taktik und -Positionierung muss ich noch lernen. Ich spiele meist von der Grundlinie und gehe nur gelegentlich ans Netz. Ich mache viele unerzwungene Fehler.

LEVEL 2 - Intermediate

Ich verstehe das Padel-Spiel, bin aber noch unerfahren. Ich beginne das Spiel mit den Wänden zu verstehen. Ich verstehe die Grundpositionen. Ich gehe ans Netz, wenn sich die Gelegenheit bietet. Ich beherrsche die meisten Schläge. Ich kann Vorhand- und Rückhand Slice spielen. Ich mache aber noch relativ viele unerzwungene Fehler. Ich spiele gut genug, um an offenen Matches teilzunehmen.

LEVEL 3 - Intermediate PLUS

Ich beherrsche die meisten Schläge, kann Vorhand- und Rückhand Slice spielen und den Ball flach halten. Ich kann den Ball relativ gut platzieren. Ich kann den Ball beschleunigen, habe aber Probleme, den Punkt zu machen. Ich kenne die Taktik, das Positionieren und mache wenig unerzwungene Fehler. Ich weiss, wie ich mich mit Hilfe der Wände verteidigen kann. Ich nehme an Turnieren teil und gewinne meine ersten Matches.

LEVEL 4 - Intermediate HIGH

Ich beherrsche die Vielseitigkeit von Padel und nehme regelmässig an «Wettkämpfen» teil. Ich beherrsche alle technischen Aspekte des Spiels, die Taktik und das Positionieren. Ich kann das Spiel verlangsamen oder beschleunigen. Ich kenne die verschiedenen Padel-Smashes. Ich verteidige effektiv. Ich gewinne regelmässig Matches an Turnieren.