

SQUASHSCHULE

KURSPROGRAMM

SOMMERSAISON 25

21.04.2025 bis 14.09.2025



SIHL SPORTS

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

Melden Sie sich fürs Squash am Mittag spätestens 24h im Voraus an. Anmelden können Sie 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.

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>



SQUASH CLUB
SIHLTAL

Die Kurse finden ohne weitere Absprache während den Langnauer Schulferien NICHT 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

SPIELPARTNER:IN GESUCHT?

Wir haben drei verschiedene WhatsApp-Gruppen. Die Gruppen sollen euch bei der Partner- resp. Gegnersuche unterstützen.

Gruppe 1 - Beginner - weniger als 2 Jahre Squash-Erfahrung

Gruppe 2 - Intermediate - 2-5 Jahre Squash-Erfahrung

Gruppe 3 - Advanced - spielt regelmässig, mind. 5 Jahre Squash-Erfahrung

Ihr könnt euch natürlich auch in mehrere Gruppen eintragen lassen.

Anmeldungen für die WhatsApp-Gruppen mit QR-Codes unten oder per Mail mit Betreff "Squash Community" und der Angabe von Namen, Telefonnummer und natürlich der gewünschten Gruppe(n) an

spielpartner@sihlsports.ch.



LEITUNG & ADMINISTRATION SQUASHSCHULE

Diego Staub

Kontakt squash@sihlsports.ch oder 043 377 70 00

SIHLSPORTS SQUASH PLAUSCHLIGA

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

Ihr macht selbständig mit eurem Gegner ab, bucht den Platz und bezahlt diesen vor Ort.

Die Abwicklung der Plauschliga erfolgt via Whatsapp-Gruppe. Anmelden kannst du dich per Mail an plauschliga@sihlsports.ch

FRIDAY RACKET NIGHT

unterstützt durch **RAIFFEISEN**
Raiffeisenbank Thalwil

Spielen Sie auch gerne Tennis, Badminton und Tischtennis?

Jeden Freitag findet im **SIHLSPORTS** die **FRIDAY RACKET NIGHT** statt. Für nur CHF 37.50 spielen Sie ab 20 Uhr alle 4 Rückschlagsportarten à discrétion. Die **FRIDAY RACKET NIGHT** eignet sich für seriöses Racketlontraining oder für gemütliches Sporttreiben mit Freunden.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.
Deshalb ist eine Anmeldung per
Mail an friday@sihlsports.ch,
via Formular auf
www.sihlsports.ch
oder telefonisch erforderlich.

