

**BADMINTONSCHULE**

# **KURSPROGRAMM**

# **WINTERSAISON 22/23**

05.09.2022 bis 09.04.2023



neuer Kurs

## **DOPPELTRAINING**

mit Jonas Schwarz



**SIHL SPORTS**



# 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 16:00 bis 17:00 Uhr (6-11 Jährige)  
17:00 bis 18:00 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 9:00 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

## GRUPPENKURSE mit Jonas

### Einsteiger - 6 Lektionen (à 1h)

Montag 18 bis 19 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 1,5h)

Montag 19 bis 20:30 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. 375.– pro Person

Die Kurse werden erst ab 3 Teilnehmern und mit max. 6 Teilnehmern durchgeführt.

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

## DOPPELTRAINING mit Jonas

### 6 Lektionen (à 1,5h)

Donnerstag 19 bis 20:30 Uhr

Dieser Kurs richtet sich an Spieler/innen, die bereits Erfahrung im Doppel haben und sich verbessern möchten. Idealerweise kommst du gleich mit deiner Doppelpartnerin/deinem Doppelpartner.

Preis: Fr. 250.– pro Person

Die Kurse werden erst ab 6 und mit max. 20 Teilnehmern durchgeführt.

Die Daten und das Anmeldeformular finden sie 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 17 Uhr	*ab 17 Uhr/Wochenende
1 Person	Fr. 90.-	*Fr. 100.-
2 Personen	Fr. 45.-	*Fr. 50.-
3 Personen	Fr. 33.-	*Fr. 37.-
4 Personen	Fr. 27.-	*Fr. 30.-

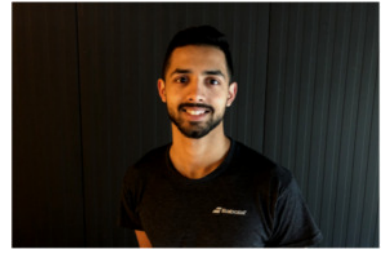
## UNSER TRAINERTEAM



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 soll dir deshalb ermöglichen, 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.

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](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.– spielen Sie 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.

