

**SQUASHSCHULE**

# KURSPROGRAMM

# WINTERSAISON 22/23

05.09.2022 bis 09.04.2023



**SIHL SPORTS**



**KURSPROGRAMM**

## **SQUASH AM MITTAG\***

**Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag**      **12:15 bis 13:00 Uhr**

45 Minuten Gruppentraining, anschliessend freies Spiel der Teilnehmer

Fr. 55.– bei 1 Teilnehmer,

Fr. 30.– pro Person bis zu 3 Teilnehmern und

Fr. 25.– pro Person bei 4 oder mehr Teilnehmern

## **LADIES' MORNING\***

**Donnerstag**      **10:00 bis 10:45 Uhr**

45 Minuten Training, anschliessend freies Spiel der Teilnehmerinnen

Fr. 55.– bei 1 Teilnehmerin

Fr. 30.– pro Person bis zu 3 Teilnehmerinnen

Fr. 25.– pro Person bei 4 oder mehr Teilnehmerinnen

## **SQUASH AM ABEND\***

**Mittwoch**      **18:45 bis 19:30 und**  
**19:30 bis 20:15 Uhr**

45 Minuten Gruppentraining aller Stärkenklassen

Fr. 65.– bei 1 Teilnehmer,

Fr. 35.– pro Person bis zu 3 Teilnehmern und

Fr. 30.– pro Person bei 4 oder mehr Teilnehmern

- \* Melden Sie sich fürs Squash am Mittag, den Ladies Morning und fürs Squash am Abend spätestens 24h im Voraus an. Anmelden können Sie sich auf 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

Dienstag	17:30 bis 18:45 Uhr
Mittwoch	15:45 bis 16:45, 16:45 bis 17:45 & 17:45 bis 18:45 Uhr
Donnerstag	17:30 bis 18:30
Freitag	15:30 bis 16:30, 16:30 bis 17:30 & 17:30 bis 18:30 Uhr

Die Trainings sind nach Alter und Stärkeklassen unterteilt. Für mehr Information melden Sie sich bei Diego Staub (043 377 70 00 oder [squash@sihlsports.ch](mailto:squash@sihlsports.ch))

## Spezialangebote:

Fr. 275.- Halbjahres Squashclub Mitgliedschaft (freies Spiel tagsüber und am Wochenende / plus 1 Training pro Woche)

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

# PRIVATSTUNDEN

mit **DIEGO STAUB** oder **ANDI DIETZSCH**

*Zeit nach Vereinbarung und Verfügbarkeit Trainer*

		bis 18 Uhr	*ab 18 Uhr
Gruppengrösse	1 Person	Fr. 90.-	*Fr. 100.-
	2 Personen	Fr. 45.-	*Fr. 50.-
	3 Personen	Fr. 33.-	*Fr. 37.-
	4 Personen	Fr. 27.-	*Fr. 30.-

inbegriffen sind 45 Minuten Coaching, Courtkosten und Schläger

# RACKET TEST

Kaufen Sie nie ein Racket, ohne es vorher zu testen!

Deshalb können Sie bei uns für Fr. 30.– ein Test-Abo lösen und unser umfangreiches Racketsortiment testen. Bei einem Kauf werden die Fr. 30.– angerechnet.

# 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 dir deshalb ermöglichen, 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](mailto: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 Fr. 35.– 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.

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.

