

**SQUASHSCHULE**

**KURSPROGRAMM**

**WINTERSAISON 24/25**

16.09.2024 bis 20.04.2025



**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

---

## SQUASH AM ABEND\*

Mittwoch

19:30 bis 20:15 Uhr

20:15 bis 21:00 Uhr

45 Minuten Gruppentraining aller Stärkenklassen

CHF 65 bei 1 Teilnehmer,

CHF 35 pro Person bis zu 3 Teilnehmern und

CHF 30 pro Person bei 4 oder mehr Teilnehmern

\* Melden Sie sich fürs Squash am Mittag und fürs Squash am Abend 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.

---

## RACKET TEST

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

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

# JUNIORENTRAININGS

Dienstag	17:30 bis 18:45 Uhr
Mittwoch	14:30 bis 15:30, 15:30 bis 16:30, 16:30 bis 17:30 & 17:30 bis 18:30 Uhr
Donnerstag	17:30 bis 18:30 Uhr
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

CHF 50 Probeabo für 5 Lektionen

siehe auch [squashclubsihltal.ch](http://squashclubsihltal.ch) für Mitgliedschaften und Trainings

*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 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](mailto: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 ermöglicht es, gegen andere zu spielen und neue Squashspieler/innen kennenzulernen.

Interessiert? Dann schreibe ein 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 CHF 37.50 spielen von 20 bis 24 Uhr alle 4 Rückschlagsportarten à discrétion.

Die **FRIDAY RACKET NIGHT** eignet sich für seriöses Racketlontraining und für gemütliches Sporttreiben unter 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 telefonisch nötig.



## Are you looking for a squash game but don't have a teammate?



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