



## « *Squash lässt die Pfunde purzeln!* »

Ab dem **3.9.2019** kannst Du weiterhin jeden 1. (ersten!) Dienstag des Monats das Squashspiel erlernen, verbessern und üben.

**Daten:** 3.9./1.10./5.11./3.12.19/7.1./4.2./3.3./7.4.20

**Zeit:** 18:15-19:00/19:00-19:45 Uhr

**Kosten:** Fr. 30.00 pro Person  
(3-6 Pers., inkl. Testschläger, Bälle, Plätze, Trainer)

### **Eine Sportart ständiger Bewegung!**

Squash ist ein schnelles Rückschlagspiel, das vor allem durch seine schnelle Erlern- und Spielbarkeit punktet. Ständige rapide und abrupte Richtungswechsel bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Auch die Rumpf- und Armmuskulatur werden bei diesem Spiel trainiert. Erlerne oder verbessere wöchentlich dein Squash Spiel im Gruppenkurs gemeinsam mit anderen Squashbegeisterten mit **Neil Wallace, Experte Squash Jugend-und Kindersport.**



## « *Squash : un sport de fitness et de mouvements rapides !* »

A partir du **3. septembre 2019**, chaque 1<sup>er</sup> mardi du mois tu peux améliorer ta technique et ton physique.

**Dates :** 3.9./1.10./5.11./3.12.19/7.1./4.2./3.3./7.4.20

**Horaire:** 18:15-19:00/19:00-19:45

**Prix :** 30.00 p.p.  
(3-6 pers., incl. Raquettes, balles, location des courts,

### **Un entraînement pour le cœur et les muscles**

Le squash est un sport rapide marqué de changements de direction est de vitesse sur un terrain partagé par les deux adversaires. La manière de jeux permet de ne pas seulement entraîner les muscles du tronc et des bras, mais augmente aussi la capacité du système cardiaque. Apprends et améliore chaque semaine ta technique et ton physique dans un cours en groupe avec d'autres intéressé(e)s et **Neil Wallace, expert squash J+S.**