



Tennisschule

Polysportives Konditions- & Fitnessstraining

Hast du Mühe, richtig zum Ball zu stehen, die Distanz zum Ball einzuschätzen oder willst du mit mehr Konstanz und Power spielen?

Hier lernst du alles, was du für ein solides Spiel brauchst – egal ob Anfänger oder erfahrener Clubspieler!

Was euch erwartet:

Wir bieten ein Sportartenübergreifendes Konditionstraining an, welches zur ganzheitlichen Fitnessentwicklung führt. Dazu gehören Bereiche wie Lauschule, Stretching, Muskel- und Kraftaufbau und vieles mehr. Worauf wartest du noch?

Mögliche Zeiten (25. Oktober 2022 bis 22. April 2023, 22 Trainingswochen):

Montags:	12.00- 17.00 Uhr
Dienstags:	18.00- 21.00 Uhr
Donnerstags:	18.00- 21.00 Uhr
Am Wochenende:	Auf Anfrage

Wo: Fit2Day Studio in Zollikerberg

Trainer: Ilya Mishchenko & Vanesa Papas (Tennis- und Konditionstrainer)

Anmeldung: Via Whatsapp oder E-Mail an Ilya (076 739 27 84/ ilya-tennis@hotmail.ch)

Preise:

	60 Minuten	90 Minuten
Kinder & Junioren (mind. 5 pro Gruppe)	Fr. 590.- pro Person <i>für 22 Trainingswochen</i>	Fr. 885.- pro Person <i>für 22 Trainingswochen</i>

Erwachsene (Preise pro Stunde):

Privat	Fr. 110.- pro Person	Fr. 165.- pro Person
Halbprivat	Fr. 55.- pro Person	Fr. 82.- pro Person
Im 3er Team	Fr. 38.- pro Person	Fr. 57.- pro Person
Im 4er Team	Fr. 28.- pro Person	Fr. 42.- pro Person

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Stand: September 22