

Liebe Eltern, Liebe Kinder,

Ich möchte anbei das Sommerprogramm vorstellen, welches ich in den Ferien anbiete:

### **1. Wöchentliches Training:**

Jeden Donnerstag (7 Termine) leite ich von 10:30 – 12:00 ein Gruppentraining. Die Termine sind: 14.7., 21.7., 28.7. (Nachmittag), 4.8. (Nachmittag), 11.8., 18.8., 1.9. (Nachmittag).

Aufgrund eingeschränkter Courtverfügbarkeit während ‚Sports 4 Fun‘ und ‚Jugend zum Sport‘ wird in diesen Wochen das Training am Nachmittag stattfinden. Kurzfristig können wir das Training auch an einem anderen Tag durchführen, wenn es für alle Teilnehmer möglich ist.

**Kosten: 15 Euro pro Training**

### **2. Trainings-Wochenende:**

Am 27.+28.August findet im Tenniscourt Süd ein Trainingswochenende mit mir statt. Zusätzlich wird ein zweiter Trainer zur besseren Betreuung zur Verfügung stehen.

Zum Programmablauf:

Samstag: 9:30 – 11:30: Squash (Technik – Grundlagen, Schlag- und Lauftraining)  
11:30 – 13:30: Pause/Mittagessen  
13:30 – 14:45: Fitness (Zirkeltraining, Koordination etc., Ballspiele in Hellbrunn) –  
wetterabhängig  
14:45 – 16:00: Pause/Jause  
16:00 – 18:00: Squash (Technik, Spielformen, Cool Down, Stretching)

Sonntag: 9:00 – 11:00: Squash (Technik – Grundlagen, Schlag- und Lauftraining)  
11:00 – 13:30: Pause/Mittagessen  
13:30 – 14:45: Fitness  
14:45 – 16:00: Pause/Jause  
16:00 – 18:00: Squash (Technik, Spielformen, Matches, Cool Down, Stretching)

**Kosten: 80 Euro (inklusive 2 Betreuer, Courts, Mittagessen)**

Ich bitte um eine verbindliche Zusage bis spätestens 11.Juli (wöchentliches Training) bzw. 8.August (Trainings-Wochenende). Zusätzlich biete ich auch jederzeit Einzelstunden an. Für Fragen und Anregungen stehe ich gerne auch telefonisch unter 0660 5267976 zur Verfügung.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Aqeel Rehman