

KURSPROGRAMM HERBST 2026



**Neue
Anfängerkurse**



**Kurs
NEXT LEVEL
für
Fortgeschrittene**



THE
WORLD
IS OUR
STAGE





26. Squash Basis Kurs

Die Union Styriansquasher veranstalten im HEROES einen Squash-Basis-Kurs.

In diesem Kurs lernt und übt ihr die Grundlagen des Squash-Sports hinsichtlich:

- Ausrüstungs- und Regelkunde
- Griffhaltung und Schlagtechnik
- Basis-Schläge drive, boast, crosscourt, service
- Bewegung im Court

Termin: mittwochs, 18-19 Uhr, 6 Einheiten

Max. Teilnehmeranzahl je Kurs: ca. 8-10 Personen

(Mindestanzahl 4 Personen)

Preis pro Person: 65 EURO (für alle 6 Einheiten, inkl. Leihschläger)

Termine:

04.11.2026

11.11.2026

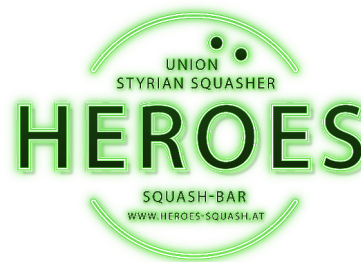
18.11.2026

25.11.2026

02.12.2026

09.12.2026

Meldet Euch gleich an unter: info@heroes-squash.at oder direkt an der Rezeption!



Squash „NEXT LEVEL“

Die Union Styriansquasher veranstalten im HEROES einen **Squash-Kurs für Fortgeschrittene**.

Dieser Kurs richtet sich an Spieler, die bereits ein paar Jahre Spielerfahrung haben. Es werden in diesem Kurs, aufbauend auf dem Lehrwerk der WSF, die taktischen Grundprinzipien so entwickelt, dass sie leicht in das Spiel integriert werden können und dieses auf ein neues Level bringen.

Beginnend mit einigen Grundideen, z.B. immer vor dem Gegner zu sein, werden wir u.a. erarbeiten:

- wann greife ich an, wann und wie muss ich verteidigen?
- wie kann ich erkennen und entscheiden, was der „richtige“ Ball/Schlag ist?
- wie kann ich verzögern und täuschen?
- wie „öffne“ ich den Court
- wie bewege ich mich ökonomisch?

Termin: donnerstags, 19-20 Uhr, 6 Einheiten

Max. Teilnehmeranzahl je Kurs: 6 Personen (Mindestanzahl 4 Personen)

Kursbeitrag pro Person: 80 EURO

Termine:

05.11.2026

12.11.2026

19.11.2026

26.11.2026

03.12.2026

10.12.2026

Anmeldung unter: info@heroes-squash.at
oder direkt an der Rezeption.





27. Squash Basis Kurs

Die Union Styriansquasher veranstalten im HEROES einen Squash-Basis-Kurs.

In diesem Kurs lernt und übt ihr die Grundlagen des Squash-Sports hinsichtlich:

- Ausrüstungs- und Regelkunde
- Griffhaltung und Schlagtechnik
- Basis-Schläge drive, boast, crosscourt, service
- Bewegung im Court

Termin: mittwochs, 19-20 Uhr, 6 Einheiten

Max. Teilnehmeranzahl je Kurs: ca. 8-10 Personen

(Mindestanzahl 4 Personen)

Preis pro Person: 65 EURO (für alle 6 Einheiten, inkl. Leihschläger)

Termine:

04.11.2026

11.11.2026

18.11.2026

25.11.2026

02.12.2026

09.12.2026

Meldet Euch gleich an unter: info@heroes-squash.at oder direkt an der Rezeption!



FIT, FUN & SQUASH

Fitness Training im HEROES

WILLST DU FIT WERDEN UND ABNEHMEN?

Dann mach mit bei unserem Spezial-Workout Programm!

Die Schwerpunkte des Kurses sind:

**GANZKÖRPER-KRAFTTRAINING
RUMPFSTABILITÄT
KRAFTAUSDAUER
CARDIO**

Das Workout-Gruppentraining dauert ca. 40 Minuten.

Im Anschluss wird Squash gespielt!

Das Trainingsprogramm richtet sich an ALLE Altersgruppen!

Termin: donnerstags, 18-19 Uhr; Beginn: 05.11.2026

Teilnehmeranzahl je Kurs: ca. 6-10 Personen

(Mindestanzahl 4 Personen)

Preis pro Person: 15 € pro Person pro Kurstag

Meldet Euch gleich an unter:

info@heroes-squash.at oder direkt an der Rezeption!

Anmeldung mind. 2 Tage im Voraus!