

13. Mai 2026

AUSSCHREIBUNG «Grundlagen-Modul»

schlagen und laufen

Datum: Sonntag, 16. August 2026

Zeit: 09.30-12.30

Ort: Sportcenter Blue Point, Hallenbadweg 15, 8610 Uster

Verpflegung: ist Sache der Teilnehmer/innen

Leitung: Michael Spühler

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an motivierte Junior/innen bis U13, aber auch ältere Junioren/innen, die weniger als Jahr ein spielen sind herzlich willkommen. Daneben freuen wir uns auch über die Teilnahme von Trainer/innen, die sich für die Materie interessieren.

Inhalt: Die Elemente „Laufen“ und „Schlagen“ werden schrittweise zusammengeführt. Mithilfe gezielter Aufbaureihen wird fundiert erklärt, wie der Übergang zu 1-Ball-Übungen gelingt. Dabei stehen auf jeder Stufe die Komponenten Rhythmus und Schlagtiming im Fokus.

Kosten:

Junior/innen: CHF 35.-

Trainer/innen: kostenlos (wird durch BVRZ übernommen).

Der Kursbeitrag kann vor Ort bar oder per Twint beglichen werden.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldeschluss: Mittwoch 12. August 2026

Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Sportliche Grüsse

Michi Spühler