

# VITIS Squash Camps 2015

11.—15. August

Your Attitude will determine your Altitude



**Camp Veranstalter:** John Williams  
ehemalige PSA Nr.15/CH-Nr.5  
National Trainer Herren

**Coaches:** John Williams  
**Gast Trainer:** Manuel Wanner - CH-Nr.6 / PSA Profi 191

**Trainings Zeiten:** Dienstag bis Freitag 9.00-12.00 / 14.00-17.30  
Samstag 9.00-12.00 / 14.00-16.00

**Datum:** 11.—15. AUGUST

**Campkosten:** CHF 350.- Junior / 450.- Erwachsene

**Teilnahmebedingung:** Das Squash Camp richtet sich an alle SpielerInnen, die ihre Fertigkeiten verbessern möchten und gleichzeitig Spass am intensiven Training haben.

Folgende Vorbereitung wird für die Squash Camps als Basis empfohlen:

2-3 mal/Woche Squash spielen  
2 mal/Woche 30min-40min Ausdauer

**Treffpunkt:** VITIS Sports Center  
Wiesenstr. 8,  
8952 Schlieren

**Anmeldung:**  
John Williams  
Telefon: 079- 237 5210  
Email: [squashjohn@hotmail.com](mailto:squashjohn@hotmail.com)

