

„BESSER BADMINTON“ - der NEUE Lehrgang zur erfolgreichen Serie für Spieler & Trainer mit dem Leitenden Bundestrainer Diemo Ruhnów

## KURZBESCHREIBUNG

Besser Badminton durch bessere Technik, besseres Laufarbeit, besseres Verständnis - kurzum bessere Basics - perfekt für die Saisonvorbereitung:

Badminton ist eine komplexe Sportart und oft sieht man in der ganzen Komplexität die einfachen Elemente, die die Basis für ein erfolgreiches Spiel sind nicht oder scheitert daran, diese zu isolieren, dann aber wieder ins große Ganze zu integrieren - diese braucht ein erfahrenes Auge & einen erfahrenden Trainer.

Der Lehrgang „Besser Badminton“ ist absolut neuartig so konzipiert, dass das motorische Lernen auf der Überholspur stattfindet und Fortschritte garantiert sind - mit der Idee die technischen Grundlagen so anzuheben, dass automatisch jeder Teilnehmer am Ende des Tages „Besser Badminton“ verstehen und spielen kann.

- o Schlagtechnik am Netz für Einzel & Doppel
- o Smash & Clear-Technik für mehr Power
- o Abwehrtechniken Einzel als auch Doppel
- o Lauftechniken für Doppel & Einzel
- o Rückhandbausteine für Clear & Abwehr
- o und vieles mehr ...

Die verschiedenen Themen sind in besonderer Art & Weise über fünf Trainingseinheiten verteilt, so dass sich pro Einheit kleine, aber stetige Verbesserungen ergeben - in einer bisher einzigartigen Zusammenstellung.

Die Trainingseinheiten werden durch kurze Theorieblöcke abgerundet - so werden neben dem verbesserten Verständnis auch in den Wochen nach dem Lehrgang Trainingsfortschritte erreicht.

## DATUM & UHRZEIT

21. September 2019 - Samstag - 11.00 - 20.00 Uhr  
22. September 2019 - Sonntag - 09.00 - 15.00 Uhr

## ORT & AUSRICHTER

Ausrichter: Allschwiler Badminton Club Smash (SUI)  
Ort: Schulhaus Gartenhof, Lettenweg 30, 4123 Allschwil

## KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 31.08.2019  
**219 EUR bei Anmeldungen bis zum 30.08.2019**  
199 EUR für Teilnehmer, die im aktuellen & letzten Jahr an einer Fort-/Ausbildung (allg.) oder bei einem Workshop bei Diemo Ruhnów teilgenommen haben.  
119 EUR bei einer Teilnahme an einem der 2 Tage (nur bei freien Plätzen)

## ANMELDUNG

ab sofort per Email unter [diemoruhnów@web.de](mailto:diemoruhnów@web.de)  
Trainer inklusive Angabe der Trainerlizenz (C/B)

## FORTBILDUNG

Die Workshop ist vom DBV für DBV Trainer B anerkannt.

## SPONSOREN



Über den Leiter des Lehrgang:

**Diemo Ruhnów** (MSc, Dipl. Trainer) ist seit 2013 als Bundestrainer, seit 2017 als leitender Bundestrainer zuständig für alle Doppeldisziplinen der Nationalmannschaft. Vorher war er 10 Jahre als Landestrainer in Hamburg, 2012 als Nationaltrainer Jugend in Österreich tätig. 2010 wurde er als jüngster Trainer als Trainer des Jahres in Hamburg vom Hamburger Sportbund ausgezeichnet. Neben Aus- und Fortbildungen im Badmintonbereich referiert er international im Bereich Kraft- und Athletiktraining und führt regelmäßig Badmintonworkshops in In- und Ausland durch.

## Co-Trainer

Ab Anmeldestärke 16+ weitere qualifizierte Co-Trainer (Bsp. 2017: Mirco Evert (B-Trainer, 2.Bundesliga), Patrick Scheiel & Cisita Jansen (Bundesstützpunktathleten), u.a.)