

## BADMINTONWORKSHOPS mit Diemo Ruhnnow für Spieler & Trainer Eltville im Raum FRANKFURT: „Mental Badminton“, „Mixed“ & „Schlagsicher+ im Einzel“ EINZELN BUCHBAR - FÜR JEDES SPIELLEVEL & ALTER

Wann?	Sonntag, der 02.10.2022 10.00-12.15 Schlagsicher+ im Einzel 13.00-15.15 Mixed-Taktik & Übungen 16.00-18.15 Mental Badminton: Gewinnen mit Köpfchen
Wo?	Sporthalle Gymnasium Eltville, Wiesweg 3, Eltville am Rhein
Wer?	Spieler:innen jeden Levels & interessierte Trainer:innen
Kosten?	59€ pro Workshop, 99€ für beide Workshops, 129 EUR für alle drei Workshops!
Wie?	Anmeldung sowie Fragen per Mail an <a href="mailto:diemoruhnnow@web.de">diemoruhnnow@web.de</a> . Weitere Informationen und Eindrücke unter <a href="http://www.badminton.camp">www.badminton.camp</a> .

### Über die Workshops:

Die Workshops richten sich an Spieler:innen und Trainer:innen jeden Levels. Durch das einmalige & erprobte Vermittlungskonzept sind kurz- & langfristig Fortschritte unabhängig vom Ausgangslevel garantiert - in einer motivierenden & kurzweiligen Atmosphäre - bei einem der besten Trainer Europas.

### „Schlagsicher+ im Einzel“ - der Workshop nicht nur für Einzelspieler\*innen

Mindset „Schlagsicherheit“ - warum ist dies wichtig? Viele kennen sogenannte Schlagsicherheitsübungen, trainieren aber dennoch falsch. Denn in den vermeintlich einfachen Übungen steckt noch mehr. Lernt die wichtigsten Übungen für die Einzel- und die Doppeldisziplinen kennen, um gleichzeitig Techniken zu verbessern und mehr Spiele zu gewinnen!

### „Mixed-Taktik“ - besser Mixed spielen, mehr Mixed gewinnen

Der Kern im Mixed wird oft falsch verstanden - was zu unnötigen Niederlagen und unnötigem Stress führt. Mixed Gewinnen - lernt die drei Schlüssel sowie die Kernübungen für die Mixeddame und den Mixedherren kennen und trainieren. Für mehr Spaß, mehr Plan und Ideen und natürlich mehr Siege im gemischten Doppel - garantiert!

### „Mental Badminton“ - mit Köpfchen auf dem Court gewinnen

Das Spiel wird im Kopf entschieden - den Ausspruch kennt jeder. Nur wie kann man "den Kopf" trainieren um mehr zu gewinnen, in den entscheidenden Situationen "voll da" zu sein? Mit Angstgegner, Nervosität, vermeintlich schlechteren Gegnern, hohen o. knappen Führungen, Stress, Ablenkung, unfairen Gegnern, Ärger Stress mit dem Doppelpartner umgehen müssen ... kennt Ihr dies?

Diese und weitere Themen werden analysiert und zusammen mit praktischen Übungen auf dem Feld Lösungen gefunden - die jeder anwenden und für sich nutzen kann - mehr Siege & weniger Stress garantiert: "Mental Badminton".

### Über den Trainer:

**Diemo Ruhnnow** (MSc, Dipl. Trainer) war bis Tokio als leitender Bundestrainer Doppel/ Mixed verantwortlich für das Training der NationalspielerInnen. Aktuell ist er für die spanischen Nationalmannschaft tätig. Zuvor war er auf allen Ebenen von Vereins- über Jugendnationaltrainer tätig. Neben Aus- und Fortbildungen im Badmintonbereich referiert er international & führt regelmäßig Badmintonworkshops in Europa durch. 2010 wurde er als jüngster Trainer als Trainer des Jahres vom Hamburger Sportbund ausgezeichnet.

