

„BESSER BADMINTON“ - der NEUE Lehrgang für Einzel & Doppel für Spieler & Trainer mit dem ehem. 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

23. September 2023 - Samstag - 11.00 - 19.30 Uhr
24. September 2023 - Sonntag - 09.00 - 14.00 Uhr

ORT & AUSRICHTER

Münster, Halle der Mathilde-Anneke-Gesamtschule, Manfred-von-Richthofen-Straße 46, 48145 Münster

KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 10.09.2023
219 EUR bei Anmeldungen bis zum 10.09.2023
199 EUR für Teilnehmer, die an einem Wochenende bei Diemo Ruhnów im aktuellen bzw. letzten Jahr teilgenommen haben.

ANMELDUNG

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

FORTBILDUNG

Der Lehrgang ist vom BLV NRW für C-Trainer:Innen und vom DBV für B-Trainer:Innen zur Fortbildung anerkannt!

SPONSOREN



Über den Leiter des Lehrgang:

Diemo Ruhnów (MSc, Dipl. Trainer) war knapp 10 Jahre als Bundestrainer und 5 Jahre davon als Leitender Bundestrainer für die deutschen Doppel & Mixed zuständig. Nach einem Jahr Auszeit als Lehrer ist er aktuell u.a. für die spanische Nationalmannschaft tätig.

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-

Co-Trainer

Ab Anmeldestärke 12+ weitere qualifizierte Co-Trainer (Bsp. 2017: Mirco Evert (B-Trainer, 2. Bundesliga), Patrick Scheiel & Cisita Jansen (Bundesstützpunktathleten), u.a.)