

BADMINTONWORKSHOPS mit Diemo Ruhnnow für Spieler & Trainer

ZUM 2.MAL in ITZEHOE. Dies mal mit: „Vorderfeld-Technik“ und „Hinterfeld-Technik“

- Wann? Samstag, 06.01.2024 15.00-17.15 Uhr (Vorderfeld) & 17.30 – 19.15 Uhr (Hinterfeld)
- Wo? Gutenberghalle - Gutenbergstraße 25 - 25524 Itzehoe
- Wer? Spieler:innen jeden Levels & interessierte Trainer:innen
- Kosten? 59€ pro Workshop, 99€ für beide Workshops (49€/79€ Vereinsmitglieder SC Itzehoe)
- Wie? Anmeldung bis zum 29.12.23 unter diemoruhnnow@web.de
- Mehr? Weitere Informationen unter www.badminton.camp (Alternativ: www.badminton.training)

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 Deutschlands.

„Vorderfeld-Technik“ - der Schlag- und Lauftechnik-Workshop

Vorderfeld-Technik ist mehr als nur Drop & Unterhand-Clear. Zusätzlich ist neben der Schlagtechnik die richtige Beinarbeit entscheidend, um überhaupt günstige Optionen am Netz zu haben. Lernt und verbessert relevante Skills, unterschiedlichste Lauf- & Schlagtechniken für ein besseres Spiel im Vorderfeld.

„Hinterfeld-Technik“ - der Schlag- und Lauftechnik-Workshop

Clear, Smash und wirklich gefährliche Drops aus dem Hinterfeld zu entwickeln ist das A-und-O um gut aus dem Hinterfeld agieren zu können. Gepaart mit einer guten Lauftechnik, um diese Schlagtechniken überhaupt anwenden zu können, kann man dann im Einzel, aber auch im Doppel wirklich gefährlich sein. Wir verbessern beim Workshop die Grundbewegungen Clear & Smash, entwickeln gefährliche Drops und sorgen für die optimale Beinarbeit!

Über den Trainer:

Diemo Ruhnnow (MSc, Dipl. Trainer) war bis zu den Olympischen Spielen als leitender Bundestrainer Doppel/Mixed verantwortlich für die deutschen NationalspielerInnen. Aktuell ist er für die spanische Nationalmannschaft tätig. Neben Aus- und Fortbildungen im Badmintonbereich referiert und berät er internationale Verbände & führt regelmäßig Badmintonworkshops durch.



Badminton Workshop 06.01.
 Anmelden unter: diemoruhnnow@web.de

Badminton Workshop 06.01.
 Anmelden unter: diemoruhnnow@web.de