

## Der NEUE Lehrgang für alle, die MEHR SPIELE GEWINNEN wollen (und endlich Rückhand & Rückhand-Ecke unter Kontrolle bringen wollen)

### KURZBESCHREIBUNG

**Mehr Badminton Matches Gewinnen** - wer will das nicht? Klingt leicht, aber oft erst einmal gar nicht so einfach. Oder doch?

Im neuen Lehrgang „Gewinner Badminton+“ gehen wir gemeinsam die Grundfrage an, was man braucht, um mehr Matches zu gewinnen.

Neben diesem Grundthema nehmen wir uns die Rückhand und die Rückhandecke im Hinterfeld vor - nicht nur, weil es wichtig ist, um besser und erfolgreicher zu agieren, sondern auch, weil hier oft technische Fragen und „Problemchen“ vorhanden sind. Technik Rückhand-Clear und sowohl das Umlaufen der Rückhand wird gleichermaßen verbessert.

Viele BadmintonspielerInnen bringen ihr Können nicht auf den Platz, wenn es darauf ankommt. Andere wissen gar nicht, wo sie im Training anfangen sollen, wenn sie erfolgreicher Turniere und Punktspiele bestreiten.

Wir überlegen, wer ein Badmintonmatch gewinnt, welche Bausteine man braucht und welche taktische & mentale Einstellung man benötigt.

Folgende Themen werden wir bearbeiten:

- o Schlagtechnik Rückhand-Clear
- o Beinarbeit ins Hinterfeld in Vorhand & Rückhand
- o Winning Smart & Mental: Wer gewinnt das Spiel?
- o Sinnvoll Trainieren: Keine Zeit verschwenden
- o Safezones: Erkennen, Bespielen & Gewinnen

Alle Themen werden kurzweilig theoretisch präsentiert & vor allen Dingen in der Praxis umgesetzt - für maximalen Erfolg nach dem Lehrgang und mittel- & langfristig durch besseres Verständnis „Badminton“ und eigenes Training.

### DATUM & UHRZEIT

06. April 2024 - Samstag - 11.00 - 19.30 Uhr  
07. April 2024 - Sonntag - 09.00 - 14.00 Uhr

### ORT & AUSRICHTER

1. BCW Hütschenhausen e.V., Dreihübelstraße 11A,  
67678 Mehlingen

Ort: Reichswald-Halle, Schernauer Str. 46, 66877  
Ramstein-Miesenbach.

### KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 20.03.2024  
**219 EUR bei Anmeldungen bis zum 20.03.2024**  
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](mailto:diemoruhnów@web.de)  
Trainer inklusive Angabe der Trainerlizenz (C/B)

### FORTBILDUNG

Vom BVRP für C und vom  
DBV für B zugelassen!



### 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. Zuvor 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.

Co-Trainer

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