

## BADMINTONWORKSHOPS mit Diemo Ruhnnow für Spieler & Trainer

Eltville im Raum FRANKFURT: „Clear & Smash Verbessern“, „Mixed“ & „Schlagsicherheit+“

EINZELN BUCHBAR - FÜR JEDES SPIELLEVEL & ALTER

- Wann?** Sonntag, der 03.03.2024
- 10.00-12.15 Clear & Smash Verbessern: Technik verbessern - präziser & härter schlagen!  
 13.00-15.15 Schlagsicherheit+ Einfache Übungen mit taktischer Idee „clever“ machen  
 16.00-18.15 Mixed: Richtig rotieren und DIE Mixedschlüsselszene beherrschen!
- 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?** Veranstalter ist der TB Eltville, Bertholdstraße 17b, 65343 Eltville am Rhein - Anmeldung bitte unter [vorstand@tb-eltville.de](mailto:vorstand@tb-eltville.de) sowie [diemoruhnnow@web.de](mailto:diemoruhnnow@web.de).

### 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.

### Clear & Smash Verbessern: Technik verbessern - präziser & härter schlagen

Eine gute Schlagtechnik im Hinterfeld zu entwickeln ist das A-und-O um gut aus dem Hinterfeld agieren zu können. Dabei werden die Schlüsselemente für eine gute Technik oft falsch gemacht. Kennt man die richtigen Punkte wird sich die eigene Technik Stück für Stück entwickeln - auch über den Workshop hinaus. Wir verbessern beim Workshop die Grundbewegungen Clear & Smash, entwickeln so mehr Effizienz, Präzision und auch Schlaghärte!

### Schlagsicherheit+ einfache Übungen mit taktischer Idee „clever“ machen

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“ - Richtig rotieren & DIE Mixedschlüsselszene beherrschen!

Der Kern im Mixed wird oft falsch verstanden - was zu unnötigen Niederlagen und unnötigem Stress führt. Wir werden im Workshop „Mixed“ DIE Schlüsselszenen herausarbeiten, richtig rotieren lernen und die beiden BESTEN Mixedübungen - die automatisch das eigene Mixedspiel verbessern und erfolgreicher gestalten - kennenlernen und trainieren.

### 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.

