
JUGEND-BADMINTON-CAMPS DER EXTRAKLASSE

Für die Altersklassen U15/U17/U19!

Ihr wollt Euch für die nächsten Turniere fit machen? Besser und stärker sein als zuvor? Euch verbessern, Dinge hinzulernen und noch dazu nette Mitstreiter kennenlernen? Dann seid ihr richtig bei den Elite-Camps von Diemo Ruhnow und Tobias Grosse. Die beiden Diplomtrainer bieten auch 2012 Camps der Extraklasse an, die keine Wünsche offen lassen sollen.

RAHMENDATEN – JUGEND-BADMINTON-CAMPS 2012

Neujahrs-Camp: 02.01. - 04.01.2012

Oster-Camp: 30.03. - 01.04.2012

Sommer-Camp: 20.07. - 22.07.2012

3 Tage Training, Spaß & Matches - Von Freitag 16 Uhr bis Sonntag 13 Uhr im Leistungszentrum
Hamburger – Begrenzte (!!!) Anzahl an Teilnehmern

Wir wollen motivierten Spielern der Jahrgänge 1998 bis 1993 die Gelegenheit geben, sich und ihr Spiel zu entwickeln. Teilnehmen kann jeder, der etwas erreichen will - und Lust darauf hat, den einen oder anderen Tropfen Schweiß zu vergießen. Auf dem Programm steht: Fitnesstraining, Taktische Weiterentwicklung sowie technische Feinheiten.

DIE ELITE-BADMINTON-CAMP-TRAINER



**STECKBRIEF TRAINER:
DIEMO RUHNOW**
(Diplom-Trainer DOSB, A-
Trainer DBV, Fitnesstrainer
DSSV, u.a.)

Landestrainer Hamburg,
Co-Trainer Talentteam
Deutschland U13-U15,
Hamburger Trainer des
Jahres 2010

**STECKBRIEF TRAINER:
TOBIAS GROSSE**
(Diplom-Trainer DOSB, A-
Trainer DBV)

Landestrainer &
Nachwuchskoordinator
Hamburg, ehem.
Bundeshonorartrainer U16-
U13



*Foto von Frank Kossiski

Programm:

- **3 Tage Action & Spaß pur!**
- **Sechs bis sieben Trainingseinheiten** mit über 15 Stunden Training
- **Ballmaschinen & Technik- und Taktikübungen mit Profis**
- **Badmintonfitness & Konditionstraining der Extraklasse!**
- **Viele Matches** für beste Trainingsumsetzung
- **Individuelle Gruppen je nach Leistungsstand (vom Ranglistenspieler bis TTD!)**
- **Videoanalyse** für Technik und Taktik

Folgende Themen werden während der Jugend-Badminton-Trainingswochenenden bearbeitet:

- Schlagtechnik im Doppel (Angriff, Abwehr, Übergang)
- Fortgeschrittene Lauftechnik und Laufrhythmus
- Ansatzlosigkeit, Finten und Tricks
- Rückhand im Hinterfeld
- Spielaufbau für Einzel
- Fitness- & Konditionstraining
- und vieles mehr....

Es wird ausreichend Übungszeit, Zeit zum Spielen und ausreichend Pausen geben – damit wird sichergestellt, dass jeder Teilnehmer optimal gefördert wird – für ein erfolgreiches Jugend-Badminton-Camp, egal ob Vereinsspieler, Landeskaderspieler oder Talentteam Deutschland-Mitglied....

Termine: 02.01. - 04.01.2012 (Neujahrs-Camp)
30.03. - 01.04.2012 (Oster-Camp)
20.07. - 22.07.2012 (Sommer-Camp)

Ort: Hamburg

Teilnehmer: max. 16-20 Teilnehmer – je nach Gruppenkonstellation

Trainer: Diemo Ruhnow (Diplom-Trainer), Tobias Grosse (Diplom-Trainer), weitere Trainer nach Bedarf

Kosten: 169 EUR pro Person (**149 EUR** bei Anmeldung bis zum 31.10. (Neujahrs-Camp), 31.01. (Oster-Camp) bzw. 31.05. (Sommer-Camp)).

Hotel: Für auswärtige Teilnehmer kann kostengünstig ein Hotel mitorganisiert werden, Fahrwege zur Halle werden ebenfalls organisiert. Bitte bei Meldung/Buchung angeben, ob ein Zimmer benötigt wird (Kosten zwischen 55 EUR (Vierbettzimmer inkl. Frühstück), 65 EUR (Dreibettzimmer inkl. Frühstück), 75 EUR (Doppelzimmer inkl. Frühstück) und 100 EUR (Einzelzimmer inkl. Frühstück) pro Person für 2 Tage)

Leistung:

- Training nach Programm
- Mittag- und Abendessen (3 Mahlzeiten (Fr. Abend, Sa. Mittag, Sa. Abend))
- Federbälle für Training/Spiel

Anmelden: Schriftlich an „Diemo Ruhnow’s Badminton Training, Weißenburger Str. 11, 22049 Hamburg“ oder per Email an diemoruhnow@web.de .

Hinweis: Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. Diese wird direkt in Rechnung gestellt und muss innerhalb von 14 Tagen per Banküberweisung oder Paypal beglichen werden. Eine Stornierung bis zu 8 Wochen vor Lehrgangsbeginn ist bei einer Bearbeitungsgebühr von 20 EUR kostenfrei. Bei einer Stornierung bis 4 Wochen (2 Wochen) werden 40% bzw. 70% der Teilnahmegebühr einbehalten.

Nicht enthaltene Leistungen: persönliche Ausgaben sowie Anreise/Übernachtung zum/während des Elitecamps. Der Ausrichter haftet nicht für persönliche Schäden, welche dem Teilnehmer während des Elitecamps entstehen.