



Trainings-, Test- und Analyseangebote von Diemo Ruhnow

Badminton ist hinsichtlich der an der Athleten oder Spieler gestellten Anforderungen eine der komplexesten Sportarten. Eine Vielzahl von Leistungsfaktoren wie Kondition und Koordination, aber auch der spezifischen Technik, Taktik sowie den mentalen Anforderungen machen diese Sportart zum einen faszinierend und zum anderen höchst anspruchsvoll. Jeder dieser Faktoren kann leistungslimitierend wirken – daher sollte ein Trainingskonzept ganzheitlich und individuell aufgebaut sein. Dies erfordert je nach Leistungsstufe eine Durchführung von allgemeinen und speziellen funktionalen Tests sowie eine Analyse der badmintonspezifischen Fähigkeiten, eine Auswertung sowie eine gründliche Planung und Durchführung des Trainingsprozesses – damit Sie vorankommen.

Diemo Ruhnow's Badminton Training leistet dies – an Ihre Bedürfnisse, Erfordernisse und Wünsche angepasst. Im folgenden eine Übersicht der angebotenen Leistungen im Detail. Bei Fragen oder Anregungen können Sie sich gerne an mich wenden (diemoruhnow@web.de).

Viel Spaß im Training wünscht Diemo Ruhnow.

	Leistung	Beschreibung	Kosten	
Training mit Diemo Ruhnow	Personal Training (Einzeltraining)	Genießen Sie ein auf Sie angepasstes Training – egal ob Badmintontraining, funktionelles Krafttraining oder Ausdauer- und Schnelligkeitstraining.	80 EUR / Stunde	700 EUR / 10 Stunden
	Semi-Private Training (Individualtraining zu Zweit)	Der neue Trend aus den USA – die Alternative zum Einzeltraining – genießen Sie zu Zweit die Vorteile des Personal Trainings mit Diemo Ruhnow.	50 EUR / Stunde & Person	400 EUR / 10 Stunden & Person
	Workshops Trainingswochenende Trainingslager	Egal ob Doppeltaktik, Ballmaschinen, Einzeltaktik oder Techniktraining Schlag und Lauf – auf Anfrage erstelle ich Ihnen gerne ein Programm, das individuelle an Ihre Trainings- oder Vereinsgruppe angepasst ist und von mir geleitet wird. Empfohlene Gruppengröße: ab 8 Personen.	a.A.	
Leistungs- und Bewegungstest	Funktionaler Bewegungstest	Der Test der Spitzensportler – entdecken und beheben Sie Schwachstellen in Ihrer Beweglichkeit, Stabilität und Koordination – inkl. Auswertung, Trainingsempfehlungen für 4 Wochen sowie Einüben der Korrekturübungen.	120 EUR	90 EUR
	Funktionale Leistungstest (Maximalkraft, Schnellkraft, Ausdauer, Bodenkontaktzeit, ...)	Eine Testbatterie aus dem Leistungssport Ihren Bedürfnissen angepasst –neueste Technologien wie Kontaktmatte, der revolutionäre Myotest® und weitere stehen valide und anerkannte Tests stehen zur Verfügung um Ihren Trainingsprozess zu	ab 90 EUR	ab 60 EUR

		optimieren.		
Reiss Profile®	Reiss Profile®	Erstellung Ihres persönlichen Reiss Profiles sowie individuelles Feedbackgespräch (Dauer ca. 60 min)	240 EUR	
	Reiss Profile®: Coach your Coach	Auf Grundlage Ihres persönliches Reiss Profiles und des Auswertungsgesprächs werden Handlungsanweisungen für Ihren Trainer erstellt sowie ein ca. 30 minütiges Gespräch geführt.	60 EUR	
Technik-, Bewegungs- und Matchanalysen	Badmintonspezifische Bewegungsanalyse	Ihre Lauf- und Schlagtechniken auf Video in Realtime und Highspeed (bis zu 300 Bilder/Sek.). Inklusive Aufzeichnungssession, Auswertung inkl. Bildreihen- und Videomaterial sowie eine Zusammenstellung von Empfehlungen für Ihre weiteres Training.	120 EUR	90 EUR
	Spezifische Bewegungsanalyse (z.B. Sprint inkl. Start, Sprung und Landung, Richtungswechsel ...)	Ihre Bewegungen auf Video in Realtime und Highspeed (bis zu 300 Bilder/Sek.). Inklusive Aufzeichnungssession, Auswertung inkl. Bildreihen- und Videomaterial sowie eine Zusammenstellung von Empfehlungen für Ihre weiteres Training.	120 EUR	90 EUR
	Individuelle Matchanalyse	Individuelle Analyse in Hinblick auf Schwachstellen und Stärken in den Bereichen Technik & Taktik sowie Kondition & Koordination von zwei Ihrer Spiele auf Video inkl. Auswertungsgespräch sowie Trainingsempfehlungen.	120 EUR	90 EUR
Ernährung	Individuelle Ernährungsoptimierung	Computergestützte Ernährungsanalyse inkl. Auswertung, allgemeinen Ernährungsempfehlungen und spezifischen Empfehlungen angepasst und optimiert an Ihr Training und Ihre Alltagsbelastungen.	120 EUR	90 EUR

* die angegebenen Preise sind Endpreise für die Leistungen von Diemo Ruhnow. Anfallende Gebühren wie z.B. Courtmiete gehen zu Lasten des Kunden.

Kontakt:

Diemo Ruhnow

Festnetz: + 49 40 202 38 58 7

Mobil (02): + 49 176 40218710

Email: diemoruhnow@web.de

