

Badmintontraining mit den Profis

Trainiere mit den Nationalspielern des VfL93 Hamburg und Horner TV

Hast Du Dir das nicht schon immer gewünscht? Trainieren **wie ein Profi mit den Profis**? Von **TOP-Trainern** angeleitet zu werden? Die Tipps und Tricks der ehemaligen und aktuellen Nationalkaderspieler kennen zu lernen? **Individuell angeleitet** werden und auf höchstem Niveau zu trainieren?

Das ist jetzt möglich!

Der **VfL93 Hamburg** e.V. und der Hamburg **Horner TV** e.V. veranstaltet ein Trainingswochenende mit seinen Bundesliga- und Regionalligaspielern. Du hast dabei die Möglichkeit exklusiv mit **Deutschen Meistern, Olympiateilnehmern und Nationalspielern** zu trainieren und wirst dabei von **bestausgebildeten und erfahren Trainern** angeleitet – **Spaß** und **Trainingserfolge** sind so garantiert.

Erlebe am eigenen Körper wie sich Leistungstraining anfühlt – natürlich individuell an deine Fähigkeiten angepasst. Hier wird **KEINER überfordert**, aber **JEDER gefördert**. Erlebe auch wie es sein kann, gegen einen Bundesligaspieler oder Nationalkaderspieler im freien Spiel anzutreten.

Unser Programm, angepasst an Dein Können:

Schlagtechniktraining – Lauftechniktraining – Theorie und Praxis – Taktikvarianten für Einzel, Doppel und Mixed – freies Spiel – Videoanalyse

Action- und Spaßgeladene 2x 2,5 h Training, ca. 1,5 h Taktiktraining/Videotraining, 2x 45 min Pause !!!

NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU

Euer Feedback vom letzten Camp haben wir genutzt, um das Programm nochmal zu verbessern:

Übungseinteilung nach Leistungsstand – mehr Spiel – mehr Ballmaschinen – Mittagsbuffet in der langen Pause – Schläger- und Textilentest – Besserservice – Gutscheine - ...

Teilnehmer:

Offen für **ALLE Leistungsklassen** – Hobby- bis Bundesligaspieler – alle sind willkommen

Veranstalter:

VfL93 Hamburg e.V. / Hamburger Horner TV e.V.

Datum & Ort:

Samstag (4.7.09) / Sonntag (5.7.09) von 11-19 Uhr

Landesleistungszentrum des HBV Alter Teichweg,
Alter Teichweg 200, Eingang & Parkplatz Gravensteiner Weg

Die Trainer:

Diemo Ruhnow

(Landeshonorartrainer Hamburg, A-Trainer Deutscher Badminton Verband, diverse andere Trainerlizenzen, Regionalligaspieler Horner TV)

Jacek Hankiewicz

(Landeshonorartrainer Hamburg, Inhaber der höchsten Trainerlizenz Polens, Olympiateilnehmer und Bundesligaspieler VfL93 Hamburg, mehrfacher polnischer Meister)



Dein Trainingspartnerpool (nach Verfügbarkeit):

VfL 93 Hamburg (1. Bundesliga)

Sebastian Schöttler
(3. Platz Deutsche Meisterschaft 2008, Unieuropameister)

Sebastian Rduch
(Bundeskaderathlet, mehrfacher Deutscher Jugendmeister)

Tim Zander
(Bundeskaderathlet, Deutscher Meister U22)

Till Zander
(3. Platz DEM 2009, Studenteneuropameister)

Gitte Köhler
(Bundeskaderathletin, 2. Platz DEM 2008)

Karen Neumann
(mehrfache Deutsche Meisterin, Olympiateilnehmerin)

Inken Wienefeld
(3. Platz Jugend-EM, 1. Platz inoffizielle U17-EM)

Horner TV (Regionalliga)

Ben Beckman
(Englischer Nationalspieler, Nr. 4 aus England)

Patrick Kämnitz
(Bundeskaderathlet)

Helle Akjaer Kicklitz
(ehem. Dänische Mannschaftsmeisterin)

Robert Kettle
(Nr. 6 aus England, Neuzugang Horner TV)

Mats Hukriede
(Bundeskaderathlet, 3. Platz DEM Jugend)

Caroline Huhmann
(mehrfache Hamburger Meisterin)

Anmeldung:

Die Anmeldung ist ab sofort unter diemoruhnow@web.de oder schriftlich ebenfalls beim Trainer- und Organisationsteam Diemo Ruhnow, Jacek Hankiewicz, Oliver Groht, Wolfgang Wienefeld oder Sport Flato möglich. Weitere Anmelde-möglichkeit über das Internet unter www.hornertv-badminton.de/anmeldung zu finden. Die bestätigte Anmeldung verpflichtet zur Zahlung.

Kosten:

	Teilnahme 1 Tag	Teilnahme 2 Tage
Anmeldung bis zum 26.6.	99 EUR	169 EUR (nur 84,50/Tag)
Anmeldung nach dem 26.6.	119 EUR	199 EUR

Nutzt den Gruppenrabatt: bei Anmeldung von 4 und mehr Teilnehmern erhaltet ihr **20% Rabatt** pro Teilnehmer (damit kommt Ihr auf **unter 75 EUR/Tag** also **unter 8,5 EUR/Stunde**!!)

Unsere Leistungen – Inklusive :

- Pro Tag **5 Stunden Training** mit den Spitzenspielern in der Halle
 - **Warmes Buffet** in der langen Pause
- Pro Tag **Videoanalyse und Taktiktraining** (Tipps und Tricks der Profis!!)
 - **Getränke** für zwischendurch
 - **Federbälle** für freies Spiel und Training werden gestellt
 - **Erinnerungs-Fotos** des Lehrganges (Internetdownload o. CD)
 - **Gutschein von Sport Flato**

BONUS:

Die **ersten 4 Anmeldungen** erhalten ein Erinnerungs-Trikot vom VfL93 oder Horner TV:



Camp-Impressionen April 2009

