
JUGEND-ELITE-BADMINTON-CAMP „SOMMER 2011“

Badminton-Sommer-Camp der Extra-Klasse – für die Altersklassen U15/U17!

Ihr wollt fit in die neue Saison starten? Nach den Ferien stärker sein als zuvor? Euch verbessern, Dinge hinzulernen und noch dazu nette Mitstreiter kennenlernen? Dann seid ihr richtig beim Elite-Camp von Diemo Ruhnow und Tobias Grosse. Die beiden Diplomtrainer bieten ein Sommer-Camp der Extraklasse an, das eure Wünsche erfüllen soll.

RAHMENDATEN – JUGEND-ELITE-BADMINTON-CAMP „SOMMER 2011“

22.-24.Juli 2011 – 3 Tage Training, Spaß & Matches - Von Freitag 14 Uhr bis Sonntag 13 Uhr
Hamburger Leistungszentrum – Top-Trainer – Begrenzte Anzahl an Teilnehmern

Wir wollen motivierten Spielern der Jahrgänge 1998 bis 1995 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 Finessen.

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 &
Nachwuchskordinator
Hamburg, ehem.
Bundeshonorartrainer U16-
U13



Programm:

- 3 Tage **Saisonvorbereitung, Action & Spaß pur!**
- **Acht Trainingseinheiten** mit über 16 Stunden Training
- **Ballmaschinen & Technik- und Taktikübungen mit absoluten 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 an dem Jugend-Elite-Badminton-Trainingswochenende gearbeitet:

- 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-Elite-Badminton-Camp, egal ob Vereinsspieler, Landeskaderspieler oder Talentteam Deutschland-Mitglied....

Datum: 22.-24.Juli 2011

Ort: Alter Teichweg 200 in Hamburg (Zufahrt über Gravensteiner Weg)

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

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

Kosten: 149 EUR pro Person

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:

- Trainingsleistungen 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 zum 07.07.2011 ist bei einer Bearbeitungsgebühr von 29 EUR kostenfrei. Bei einer Stornierung nach dem 07.07.2011 bzw. 14.07.2011 werden 50% 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.