

SAISONSTART - ABER RICHTIG

Der LETZTE SCHLIFF für die neue Saison - fitter, besser, erfolgreicher!
- der neue Lehrgang für Spieler & Trainer von und mit Diemo Ruhnow -

KURZBESCHREIBUNG

Der letzte Schliff - der Saisonstart steht kurz bevor, holt Euch den letzten Schliff und lernt, welche Bereiche und welche Übungen gerade zum Saisonstart wichtig sind. Verbessert Euch bereits beim Lehrgang, aber auch danach durch bessere Fähigkeiten und einer besseren Idee für das eigene Training im Verein!

Nach der Sommerpause und der Saisonvorbereitung geht es darum, wieder in den Tritt zu kommen und die eigene Leistung wiederzufinden bzw. wieder auf den Court zu bringen.

Bei dem komplett neuen Workshop werden wir gemeinsam die folgenden Themen angehen:

- Erfolgreiche Einzeltaktiken und wichtige Schlagfolgen - schnell wieder erfolgreich Badminton spielen!
- Doppeltaktik - auch hier wieder schnell den Kern wiederfinden: richtig rotieren, den Angriff erfolgreich gestalten und mit dem Partner gut zusammen bewegen
- Gesund & verletzungsfrei durch die Saison: Was ist jetzt wichtig, was wenn der Herbst kommt?
- Effizient Lauftechnik verbessern und nebenbei fit werden (statt anders herum)
- + endlich Eure individuellen Fragen zum Saisonstart in einer Q&A-Session ge- und erklärt!

Die verschiedenen Themen sind in besonderer Art & Weise über fünf Trainingseinheiten verteilt, so dass sich pro Einheit kleine, aber stetige Verbesserungen ergeben - in einer bisher einzigartigen Zusammenstellung.

Die Trainingseinheiten werden durch kurze Theorieblöcke abgerundet - so werden neben dem verbesserten Verständnis auch in den Wochen nach dem Lehrgang Trainingsfortschritte erreicht.

DATUM & UHRZEIT

14. September 2024 - Samstag - 11.00 -19.30 Uhr
15. September 2024- Sonntag - 09.00 -14.00 Uhr

AUSRICHTER & ORT

Ausrichter: TV Tamm
Ort: Ludwigsburger Str. 19, 71732 Tamm (Baden-W.)

KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 04.09.2024
219 EUR bei Anmeldungen bis zum 04.09.2024
199 EUR für Teilnehmer, die an einem Wochenende bei Diemo Ruhnow im aktuellen bzw. letzten Jahr teilgenommen haben.

ANMELDUNG

ab sofort per Email unter diemoruhnow@web.de
Trainer inklusive Angabe der Trainerlizenz (C/B)

FORTBILDUNG

Der Lehrgang ist beim BLV BWL für C-Trainer:Innen und vom DBV für B-Trainer:Innen zur Fortbildung angefragt!



SPONSOREN



Über den Leiter des Lehrgang:

Diemo Ruhnow (MSc, Dipl. Trainer) war knapp 10 Jahre als Bundestrainer und 5 Jahre davon als Leitender Bundestrainer für die deutschen Doppel & Mixed zuständig. Nach einem Jahr Auszeit als Lehrer ist er aktuell u.a. für die spanische Nationalmannschaft tätig.

Vorher war er 10 Jahre als Landestrainer in Hamburg, 2012 als Nationaltrainer Jugend in Österreich tätig. 2010 wurde er als jüngster Trainer als Trainer des Jahres in Hamburg vom Hamburger Sportbund ausgezeichnet. Neben Aus- und Fortbildungen im Badmintonbereich referiert er international im Bereich Kraft- und Athletiktraining.

Co-Trainer

Ab Anmeldestärke 12+ weitere qualifizierte Co-Trainer (Bsp. 2017: Mirco Evert (B-Trainer, 2.Bundesliga), Patrick Scheiel & Cisita Jansen (Bundesstützpunktathleten), u.a.)