

## BADMINTONWOCHENENDE mit DIEMO RUHNOW für SPIELER & TRAINER „Doppel 1&2“ + „Trickshots & Finten“ + „Besser Beinarbeit“ + „Gesund & Fit“

Fünf interessante Trainingsthemen kurzweilig und informativ im Workshop-Charakter - das neue Konzept für das Badminton-Wochenende für Spieler & Spielerinnen sowie Trainer & Trainerinnen aller Klassen mit erstmalig mit der folgenden Themenkombination:

### Workshops am Samstag:

- o Finten & Trickshots: Schläge der Profis ausprobieren & parallel die eigene Technik verbessern
- o Besser Beinarbeit: Lauftechniken, Starten und optimale Beinarbeit verbessern - und nebenbei fit werden
- o Doppel 1: Abwehr und Technik/Beinarbeit im Übergang verbessern

### Workshops am Sonntag:

- o „Gesund & Fit“ - Verletzungsfrei durch die Saison PLUS gleichzeitig auch besser Badminton spielen
- o Doppel 2: Die Kernübungen um mehr Matches zu gewinnen

Alle Workshops enthalten eine Präsentation inkl. verschiedener Technik- & Taktikbilder (20%) sowie angeleitete Praxis (80%) vom Profi - für bestmögliche Vermittlung & Verbesserung der jeweiligen Themen.

### DATUM & UHRZEIT

31. August 2024- 11.00, 14.00 & 17.00 Uhr  
01. September 2024 - 09.00 & 12.00 Uhr

### ORT & AUSRICHTER

Ausrichter: VfL Grasdorf e.V.  
Ort: VfL Grasdorf e.V., Peterskamp 28, 30880 Laatzen

### KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 25.08.2023  
**219 EUR bei Anmeldungen bis zum 25.08.2023**  
199 EUR für Teilnehmer, die bereits bei einem Workshop bei D. Ruhnów in 2023/2024 teilgenommen haben  
**Einzeln Workshops je 59/99/129 EUR für 1/2/3 Works.**

### ANMELDUNG

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

### FORTBILDUNG

Das Wochenende wird beim BLV für C-Trainer:innen und DBV für B-Trainer:innen zur Fortbildung beantragt. Bitte aktuellen Stand erfragen!



Workshop - 1 Samstag, 11.00-13.15 Uhr <b>Finten &amp; Trickshots I</b>	Workshop - 2 Samstag, 14.00-16.15 Uhr <b>Besser Beinarbeit</b>	Workshop - 3 Samstag, 17.00-19.15 Uhr <b>Doppel 1</b>	Workshop - 4 Sonntag, 09.00-11.15 Uhr <b>Gesund und Fit</b>	Workshop - 5 Sonntag, 12.00-14.15 Uhr <b>Doppel 2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Prinzip Finten verstehen und anwenden</li> <li>o Verschiedene Finten am Netz und Midcourt ausprobieren &amp; lernen</li> <li>o Techniken automatisch verbessern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Starten - verstehen und verbessern</li> <li>o Lauftechniken oder Fähigkeiten - wie trainiert man wirklich optimal und effizient</li> <li>o Beinarbeit auf dem Court</li> <li>o Feldfit, aber clever!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Techniken am Netz und im Übergang verbessern</li> <li>o Abwehr technisch analysiert und verbessert</li> <li>o Bewegungen unter Druck in Abwehr und Midcourt</li> </ul>	<p>Badminton ist beanspruchend - daher ist es unverantwortlich, keine Vorsorge zu betreiben. Wie aber effizient und realistisch ohne viel Aufwand ins eigene Training einbauen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o den Schlüssel im Doppel kennen und vor allen Dingen verstehen lernen</li> <li>o die wichtigsten Kernübungen dazu lernen, verstehen und trainieren</li> </ul>



### Über den Leiter des Workshops:

**Diemo Ruhnów** (MSc, Dipl. Trainer) war bis zu den Olympischen Spielen in Tokio als leitender Bundestrainer Doppel/Mixed verantwortlich für das Training der NationalspielerInnen. Aktuell ist er für die spanischen Nationalmannschaft tätig. Zuvor war er auf allen Ebenen von Vereins- über Jugendnationaltrainer tätig. Neben Aus- und Fortbildungen im Badmintonbereich referiert er international & führt regelmäßig Badmintonworkshops in Europa durch. 2010 wurde er als jüngster Trainer als Trainer des Jahres vom Hamburger Sportbund ausgezeichnet.

### Co-Trainer

Je nach Anmeldestärke weitere qualifizier Co-Trainer (Bsp. 2016: Kira Kattenbeck (Nationalspielerin), Mirco Evert (C-Trainer, Regionalliga), Sophie Quach (B-Trainerin))