

## BADMINTONWOCHELENDE mit DIEMO RUHNOW für SPIELER & TRAINER „Rückhand-Clear“ + „Mental Game“ + „Badminton-Fitness“ + „Doppelabwehr“ + ...

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

### Workshops am Samstag:

- o Doppelabwehr NEU - Lückenlose Abwehr verstehen & spielen lernen
- o Netzspiel im Doppel NEU - Technikworkshop für gutes Netzspiel und Annahmen im Doppel
- o Badminton-Fitness NEU - Gesund & clever „Fitness“ trainieren

### Workshops am Sonntag:

- o Rückhand „Die Kette“ NEU in 2019 - Rückhand-Clear verstehen und mit vielen Übungen individuell verbessern lernen!

- o Winning the Mental Game - Die erste Workshop im Badminton zum praktischen Training des „Mental Games“

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

- 14. Dezember 2019 - 11.00, 15.00 & 17.30 Uhr
- 15. Dezember 2019 - 09.00 & 12.15 Uhr

### ORT & AUSRICHTER

- Ausrichter: TSV Cluvenhagen
- Ort: Daverdener Straße 21, 27299 Cluvenhagen (bei Bremen)

### KOSTEN

- 269 EUR bei Anmeldungen nach dem 30.11.2019
- 219 EUR bei Anmeldungen bis zum 31.11.2019\***

199 EUR für Teilnehmer, die an einer Fort-/Ausbildung (allg.) oder bereits bei einem Workshop bei D. Ruhnów in 2019 teilgenommen haben - einzelne Workshops je 59 EUR (49 EUR\*)

### FORTBILDUNG

Die Fortbildung wird für Trainer C durch LV NIS & LV HBR und für Trainer B vom DBV anerkannt.

### ANMELDUNG

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

<p><b>Workshop - 1</b>            Samstag, 12.00-14.30 Uhr  <b>Doppel-Abwehr</b>            Lückenlose Abwehr verstehen &amp; spielen lernen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Videoanalyse unterschiedlicher effektiver Abwehrtechniken direkt aus der Weltspitze für unser Training analysiert</li> <li>o Techniktraining der Basisabwehr sowie Abwehr im gelben Schirm</li> </ul>	<p><b>Workshop - 2</b>            Samstag, 15.00-17.30 Uhr  <b>Netzspiel im Doppel</b>            Technik-Workshop für gutes Netzspiel &amp; effektive Annahmen im Doppel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Töten, Decken, Schnitte und vieles mehr im Techniktraining und mit fliegendem Ball</li> <li>o Effektive Annahmetechniken inkl. Finten</li> <li>o Basistechnik verstehen und in Drucksituationen anwenden lernen</li> </ul>	<p><b>Workshop - 3</b>            Samstag, 17.30-20.00 Uhr  <b>Badminton-Fitness</b>            Aber: Gesund &amp; Clever</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Badminton-Fitness NEU definiert - fitter, gesünder &amp; besser auf dem Court durch richtiges Fitness-Training</li> <li>o Inklusive Theorie-Teil für viele Take-Homes!</li> </ul>	<p><b>Workshop - 4</b>            Sonntag, 09.00-11.45 Uhr  <b>Rückhand „Die Kette“</b>            Der neue Workshop</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Neuer Rückhand-Workshop mit Fokus auf viele verschiedene Übungen zur Verbesserung der Rückhand</li> <li>o Technik verstehen und eigene INDIVIDUELLE Übungen kennenlernen</li> </ul>	<p><b>Workshop - 5</b>            Sonntag, 12.15-15.00 Uhr  <b>WINNING THE MENTAL GAME</b>            Der Erste Workshop zum praktischen Training des „Mental Games“!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Angstgegner, enge Spiele, Nervosität, vermeintlich schlechtere Gegner ... viele Themen im mentalen Bereich werden analysiert und mit praktischen Übungen auf dem Feld bearbeitet</li> <li>o Winning Ugly aber fair - was bedeutet dies?</li> </ul>
---	---	--	---	---



**Diemo Ruhnów** (MSc, Dipl. Trainer) ist als leitender Bundestrainer Doppel/Mixed verantwortlich für das Training der deutschen Doppel. Zuvor war er auf allen Ebenen von Vereins- über Landes- bis Jugendnationaltrainer tätig. Neben Aus- und Fortbildungen im Badmintonbereich referiert er international im Bereich Kraft- und Athletiktraining und führt regelmäßig Badmintonworkshops in Deutschland & Österreich 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. 2019: Stine Küspert, Annabella Jäger, (Nationalspielerin, Bundesliga), Mirco Evert (B-Trainer, Regionalliga))