

# SAISONVORBEREITUNG - ABER RICHTIG

Fit, gesund und technisch besser in die neue Saison starten!  
- der neue Lehrgang für Spieler & Trainer von und mit Diemo Ruhnow -

## KURZBESCHREIBUNG

Viele Badmintonspieler und -spielerinnen gehen das Training im Sommer falsch an - was aber machen, wenn durch Urlaub & Co. im Sommer keine oder weniger Hallenzeit und Trainingspartner zur Verfügung stehen?

Badminton ist keine Leichtathletik und erfordert ein spezielles Sommertraining - ohne Ende „Kondition bolzen“ macht auf dem Feld nicht unbedingt besser. Es gibt außerdem keine bessere Zeit als nach und vor den Turnieren und Mannschaftsspielen, um die eigene Technik zu verbessern. Wie aber dies angehen?

Bei dem komplett neuen Workshop werden wir gemeinsam sanft oder - für diejenigen, die sich mehr verausgaben wollen - eben gerne auch auch anstrengender die folgenden Themen angehen:

- Schlagtechnik verbessern im Sommer: wie angehen ohne Halle, Trainer & Trainingspartner?
- Grundidee und Aufbau von RICHTIGEM Sommertraining spezifisch fürs Badminton
- Gesund & verletzungsfrei durch die Saison: Was muss ich entwickeln und verbessern?
- Effizient Lauftechnik verbessern und nebenbei fit werden (statt anders herum)
- + endlich Eure individuellen Fragen zum Sommertraining im Q&A beantwortet & 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

22. Juni 2024 - Samstag - 11.00 -19.30 Uhr  
23. Juni 2024- Sonntag - 10.00 -14.00 Uhr

## AUSRICHTER & ORT

TG Münster von 1862 e.V.  
Halle der Mathilde-Anneke-Gesamtschule, Manfred-von-Richthofen-Straße 46, 48145 Münster

## KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 10.06.2024  
**219 EUR bei Anmeldungen bis zum 10.06.2024**  
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](mailto:diemoruhnow@web.de)  
Trainer inklusive Angabe der Trainerlizenz (C/B)

## FORTBILDUNG

Der Lehrgang ist vom BLV NRW für C-Trainer:Innen und vom DBV für B-Trainer:Innen zur Fortbildung anerkannt!



## 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.)