Diemo Ruhnow's BADMINTON TRAINING

BADMINTONWORKSHOP 2026

„BESSER BADMINTON 2.0“ - der GANZ NEUE TECHNIK Lehrgang für Einzel & Doppel für Spieler & Trainer mit DEM Experten aus Deutschland - NEU EINZELN BUCHBAR!

Besser Badminton 2.0 - das Upgrade mit neuen, praxiserprobten Ideen und Inhalten von DEM Experten aus Badminton Deutschland und Europa - verbessere Deine Technik, Laufarbeit - kurzum Dein Badminton.

Der Lehrgang „Besser Badminton 2.0“ ist absolut neuartig so konzipiert, dass das motorische Lernen auf der Überholspur stattfindet und Fortschritte garantiert sind - mit der Idee die technischen Grundlagen so anzuheben, dass automatisch jeder Teilnehmer am Ende des Tages „Besser Badminton“ verstehen und spielen kann.

- o Griffskills, entspannte Technik & Schlagtechnik am Netz
- o Smash & Clear-Technik für mehr Power
- o Abwehrtechniken Einzel als auch Doppel
- o Lauftechniken für Doppel & Einzel
- o Rückhandbausteine für Clear & Abwehr

Die verschiedenen Themen sind in besonderer Art & Weise über fünf Trainingseinheiten verteilt, so dass sich pro Einheit stetige Verbesserungen ergeben - in einer einzigartigen Zusammenstellung - NEU auch einzeln buchbar!

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

FORTBILDUNG

Das Wochenende ist beim BLV für C-Trainer:innen und DBV für B-Trainer:innen zur Fortbildung zugelassen!

DATUM & UHRZEIT

07. November 2026 - 11.00, 14.00 & 17.00 Uhr
08. November 2026 - 09.00 & 12.00 Uhr

ORT & AUSRICHTER

SportGemeinschaft Coesfeld 06 e.V. - Halle Holtwicker Straße 8 in 48653 Coesfeld

KOSTEN

299 EUR bei Anmeldungen nach dem 02.11.2026
249 EUR bei Anmeldungen bis zum 02.11.2026
199 EUR für Teilnehmer, die bereits bei einem Workshop bei D. Ruhnow in 2025/2026 teilgenommen haben
Einzelne Workshops je 69/129/169 EUR für 1/2/3 Works.

ANMELDUNG

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

VICTOR the innovative indoor-company

Workshop - 1
Samstag, 11.00-13.15 Uhr
Griffskills & Netztechnik

o Griffhandling und „neue“ Griffe als Basis für eine gute Technik
o mehr Power im Hinterfeld bei Clear, Smash und Rückhand
o Ansatzlose Techniken im Vorderfeld

Workshop - 2
Samstag, 14.00-16.15 Uhr
Rückhand-Clear

o Rückhand-Clear - der Technikworkshop mit verschiedenen Bausteinen und Lernwegen
o Rückhand-Clear verstehen, sofort verbessern und viele Ideen fürs Heimtraining

Workshop - 3
Samstag, 17.00-19.15 Uhr
Lauftechnik & Beinarbeit

o Lauftechnik im Badminton wirklich verstehen
o Übungen & Prinzipien für schnellere Starts, leichtfüßigeres Bewegen & bessere Ausdauer durch Ökonomie

Workshop - 4
Sonntag, 09.00-11.15 Uhr
Smash & Clear

In Deutschland stecken immer noch ein paar „falsche“ Ideen beim Lernen und Verbessern der Überkopfschläge. Neue Ideen, einfache Übungen, Clear & Smash verstehen - schnell & garantiert verbessern!

Workshop - 5
Sonntag, 11.45-14.00 Uhr
Von der Abwehr zur Rückhand

Alle Schlagtechniken sind verbunden: Wir nutzen diverse Netz-, Abwehr- und Rückhandschläge, um jeden einzelnen, aber auch die Summe zu verbessern.



Co-Trainer

Über den Leiter des Workshops:
Diemo Ruhnow (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 spanische 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.

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