Diemo Ruhnow's BADMINTON TRAINING

BADMINTONWORKSHOP 2027

BADMINTONWOCHENENDE mit DIEMO RUHNOW für SPIELER & TRAINER

„Lauftechnik“ + „Lauftaktik“ + „Einzel-Taktik“ + „Mixed 1 &2“

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 Lauftechnik: Effizient, technisch sauber und variabel auf dem Feld bewegen - die Basis fürs Doppel & Einzel
o Lauftaktik: In Deutschland kaum beachtet, aber auch besserer „Lauftaktik“ wird das eigene Spiel schnell einfacher & erfolgreicher
o Einzel-Ideen - Taktik: Lesen und Lösen im Einzel sowie verschiedene Grundtaktiken im Einzel

Workshops am Sonntag:

o Mixed 1: Bausteine für den Mixed-Herren und die Mixed-Dame erlernen und in einfachen Übungen punktgenau verbessern

o Mixed 2: Aufschlagphase und Rotation im Mixed - der Schlüssel für Ordnung und Erfolg auf dem Feld

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

FORTBILDUNG

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

DATUM & UHRZEIT

16. Januar 2027- 11.00, 14.00 & 17.00 Uhr
17. Januar 2027 - 09.00 & 12.00 Uhr

ORT & AUSRICHTER

Ausrichter: BC Comet Braunschweig e.V.
Ort: Grundschule Ilmenaustraße, Braunschweig

KOSTEN

299 EUR bei Anmeldungen nach dem 05.01.2027
249 EUR bei Anmeldungen bis zum 04.01.2027
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 **Lauftechnik**	Workshop - 2 Samstag, 14.00-16.15 Uhr **Lauftaktik**	Workshop - 3 Samstag, 17.00-19.15 Uhr **Einzel-Ideen Taktik**	Workshop - 4 Sonntag, 09.00-11.15 Uhr **Mixed 1 - Bausteine**	Workshop - 5 Sonntag, 12.00-14.15 Uhr **Mixed 2 Rotation & I-IV**
o Starten - verstehen und verbessern o Hinterfeld-Lauftechniken einfach erlernen und verbessern o Vorderfeld endlich verstehen o Beinarbeitszonen kennnenlernen	o Lauftaktik kennen- und anwenden lernen o Spielsituationen mit angepasster Beinarbeit und Position lesen und lösen o einfache Übungen für intelligentes Spiel	o Taktik neu denken und einfachere Strategien umsetzen und einüben o Lesen und Lösen im Einzel o Grundstrategien erlernen und umsetzen o Konterstrategien parat haben	o Die unterschiedlichen Bausteine der Mixeddame und des Mixedherren kennen und trainieren lernen o DIE Mixedübung kennenlernen - inklusive einer einmaligen Progression	o den Schlüssel im Mixed kennen und vor allen Dingen verstehen lernen o die wichtigsten Kernübungen für die Rotation o Gewinnerstrategien statt zu komplexe Übungen und Taktiken



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.

Co-Trainer

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