

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

## KURZBESCHREIBUNG

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 - perfekt für die Saisonvorbereitung:

Badminton ist eine komplexe Sportart. Oft sieht man in der ganzen Komplexität die einfachen Elemente, die die Basis für ein erfolgreiches Spiel sind nicht oder scheitert daran, diese zu isolieren, dann aber wieder ins große Ganze zu integrieren - dies wird sich für Dich jetzt ändern!

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 und entspannte Technik 2.0 (NEU!)
- o Smash & Clear-Technik für mehr Power
- o Abwehrtechniken Einzel als auch Doppel
- o Lauftechniken für Doppel & Einzel
- o Rückhandbausteine für Clear & Abwehr
- o Schlagtechnik am Netz und vieles mehr ...

Die verschiedenen Themen sind in besonderer Art & Weise über fünf Trainingseinheiten verteilt, so dass sich pro Einheit stetige Verbesserungen ergeben - in einer 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

30. August 2025 - Samstag - 11.00 - 19.30 Uhr  
31. August 2025 - Sonntag - 09.00 - 14.00 Uhr

## ORT & AUSRICHTER

Ausrichter: VfL Grasdorf e.V. Erich-Kästner-Schulzentr., Halle 2, Marktstr. 33, 30880 Laatzen

## KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 24.08.2025  
**219 EUR bei Anmeldungen bis zum 24.08.2025**  
199 EUR für Teilnehmer, die an einem Wochenende bei Diemo Ruhnnow im aktuellen bzw. letzten Jahr teilgenommen haben.

## ANMELDUNG

ab sofort per Email unter [diemoruhnnow@web.de](mailto:diemoruhnnow@web.de)  
Trainer inklusive Angabe der Trainerlizenz (C/B)

## FORTBILDUNG

Der Lehrgang ist beim BLV NIS für C-Trainer:Innen und vom DBV für B-Trainer:Innen zur Fortbildung angefragt!

## SPONSOREN



Über den Leiter des Lehrgang:

**Diemo Ruhnnow** (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-

## Co-Trainer

Ab Anmeldestärke 12+ weitere qualifizierte Co-Trainer (Bsp. 2017: Mirco Evert (B-Trainer, 2.Bundesliga), Patrick Scheiel & Cisita Jansen (Bundesstützpunktathleten), u.a.)