
JUGEND-BADMINTON-CAMPS DER EXTRAKLASSE

Für die Altersklassen U13/U15/U17/U19!

Ihr wollt Euch für die nächsten Turniere fit machen? Besser und stärker sein als zuvor? Euch verbessern, Dinge hinzulernen und noch dazu nette Mitstreiter kennenlernen? Dann seid ihr richtig bei den Elite-Camps von Diemo Ruhnow und Tobias Grosse. Die beiden Diplomtrainer bieten auch 2012 Camps an, die keine Wünsche offen lassen sollen.

RAHMENDATEN – JUGEND-BADMINTON-CAMPS 2012

Oster-Camp: 30.03. - 01.04.2012

Sommer-Camp: 20.07. - 22.07.2012

3 Tage Training, Spaß & Matches - Von Freitag 16 Uhr bis Sonntag 13 Uhr im Leistungszentrum
Hamburger – Begrenzte (!!!) Anzahl an Teilnehmern

Wir wollen motivierten Spielern der Jahrgänge 2000 bis 1993 die Gelegenheit geben, sich und ihr Spiel zu entwickeln. Teilnehmen kann jeder, der etwas erreichen will - und Lust darauf hat, den einen oder anderen Tropfen Schweiß zu vergießen. Auf dem Programm steht: Fitnesstraining, Taktische Weiterentwicklung sowie technische Finessen.

DIE ELITE-BADMINTON-CAMP-TRAINER

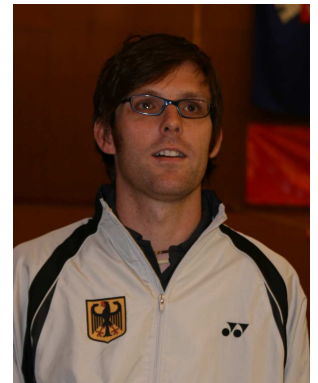


STECKBRIEF TRAINER:
DIEMO RUHNOW
(Diplom-Trainer DOSB, A-Trainer DBV, Fitnesstrainer DSSV, u.a.)

Landestrainer Hamburg,
Co-Trainer Talentteam
Deutschland U13-U15,
Hamburger Trainer des
Jahres 2010

STECKBRIEF TRAINER:
TOBIAS GROSSE
(Diplom-Trainer DOSB, A-Trainer DBV)

Landestrainer &
Nachwuchskoordinator
Hamburg, ehem.
Bundeshonorartrainer U16-
U13



*Foto von Frank Kossiski

Programm:

- **3 Tage Action & Spaß pur!**
- **Sechs bis sieben Trainingseinheiten** mit über 15 Stunden Training
- **Ballmaschinen & Technik- und Taktikübungen mit Profis**
- **Badmintonfitness & Konditionstraining der Extraklasse!**
- **Viele Matches** für beste Trainingsumsetzung
- **Individuelle Gruppen je nach Leistungsstand (vom Ranglistenspieler bis TTD!)**
- **Videoanalyse** für Technik und Taktik

Folgende Themen werden während der Jugend-Badminton-Trainingswochenenden bearbeitet:

- Schlagtechnik im Doppel (Angriff, Abwehr, Übergang)
- Fortgeschrittene Lauftechnik und Laufrhythmus
- Ansatzlosigkeit, Finten und Tricks
- Rückhand im Hinterfeld
- Spielaufbau für Einzel
- Fitness- & Konditionstraining
- und vieles mehr....

Es wird ausreichend Übungszeit, Zeit zum Spielen und Pausen geben – damit wird sichergestellt, dass jeder Teilnehmer optimal gefördert wird – für ein erfolgreiches Jugend-Badminton-Camp, egal ob Vereinsspieler, Landeskaderspieler oder Talentteam Deutschland-Mitglied....

Termine: 30.03. - 01.04.2012 (Oster-Camp)
20.07. - 22.07.2012 (Sommer-Camp)

Ort: Hamburg

Teilnehmer: max. 16-20 Teilnehmer – je nach Gruppenkonstellation

Trainer: Diemo Ruhnow (Diplom-Trainer), Tobias Grosse (Diplom-Trainer), weitere Trainer nach Bedarf

Kosten: 129 EUR pro Person (115 EUR bei Anmeldung bis zum 15.02. (Oster-Camp) bzw. 31.05. (Sommer-Camp)).

Hotel: Für auswärtige Teilnehmer kann kostengünstig ein Hotel mitorganisiert werden, Fahrwege zur Halle werden ebenfalls organisiert. Bitte bei Meldung/Buchung angeben, ob ein Zimmer benötigt wird (Kosten zwischen 55 EUR (Vierbettzimmer inkl. Frühstück), 65 EUR (Dreibettzimmer inkl. Frühstück), 75 EUR (Doppelzimmer inkl. Frühstück) und 100 EUR (Einzelzimmer inkl. Frühstück) pro Person für 2 Tage)

Leistung:

- Training nach Programm
- Mittag- und Abendessen (3 Mahlzeiten (Fr. Abend, Sa. Mittag, Sa. Abend))
- Federbälle für Training/Spiel

Anmelden: Schriftlich an „Diemo Ruhnow’s Badminton Training, Weißenburger Str. 11, 22049 Hamburg“ oder per Email an diemoruhnow@web.de .

Hinweis: Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. Diese wird direkt in Rechnung gestellt und muss innerhalb von 14 Tagen per Banküberweisung oder Paypal beglichen werden.

Nicht enthaltene Leistungen: persönliche Ausgaben sowie Anreise/Übernachtung zum/während des Elitecamps. Der Ausrichter haftet nicht für persönliche Schäden, welche dem Teilnehmer während des Elitecamps entstehen.