

„DOPPEL & MIXED GEWINNEN“ - der NEUE Lehrgang mit Diemo Ruhnow für Spieler & Spielerinnen sowie mit Fortbildungsmöglichkeit für Trainer & Trainerinnen

## KURZBESCHREIBUNG

Bei der Lehrgangskonzeption standen folgende Fragestellungen im Vordergrund:

- o Wie gewinnen wir mehr Doppel und Mixed?
- o Welche Angriffssysteme gibt es, welche sind sinnvoll, wie werden sie gespielt und wie spielt man gegen sie?
- o Wie schaltet man um zwischen den verschiedenen Bereichen, Angriff, Abwehr, Aufschlagphase und Übergang und wie gestaltet man diese?
- o Wo ist der Unterschied zwischen Doppel und Mixed bzw. wie trainieren wir diese Unterschiede?
- o Was und wie sollte der Mixedherr, was die Mixeddame trainieren?

Diese Fragen wird der Lehrgang beantworten und mit Hilfe von kurzen Video- und Theoriesessions (30%) sowie einer Vielzahl von praktischen Übungen und Übungssequenzen diesen Fragen auf den Grund gehen und Lösungen für unterschiedliche Niveaus anbieten.

Der Lehrgang ist eine Weiterentwicklung der erfolgreichen Konzepte „Erfolgreich Doppel spielen“ und „Elite-Camp Doppel“ und wird die Doppel- und Mixedfähigkeiten der Teilnehmer vom Grundverständnis an verbessern.

Der Lehrgang „Doppel & Mixed gewinnen“ richtet sich B/ C-TrainerInnen zur Fortbildung sowie an Spieler und Spielerinnen von Kreis- bis zur Regionalliga sowie an Absolventen der Lehrgänge „Erfolgreich Doppel spielen“ & „Elite-Camp Doppel“. Die Teilnahme mit Doppel- o. Mixed-partner ist nicht zwingend erforderlich - es geht um die Ausbildung von Fähigkeiten & Kompetenzen.

## DATUM & UHRZEIT

15. Dezember 2018 - Samstag - 11.00 - 20.00 Uhr\*  
16. Dezember 2018 - Sonntag - 9.00 - 15.00 Uhr

## ORT & AUSRICHTER

Ausrichter: TSV Cluvenhagen  
Daverdener Straße 21, 27299 Cluvenhagen (bei Bremen)

## KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 30.11.2018  
**219 EUR bei Anmeldungen bis zum 30.11.2018**  
199 EUR für Teilnehmer, die an einer Fort-/Ausbildung (allg.) oder bereits bei einem Workshop bei Diemo Ruhnow in 2017/2018 teilgenommen haben

## ANMELDUNG

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

## FORTBILDUNG

Die Fortbildung ist vom DBV für Trainer B, Anerkennung für Trainer C in Arbeit.

\*Prequel Trainerfortbildung: Samstag 10.00-11.00 Uhr!

## SPONSOREN



## Co-Trainer

Über den Leiter des Lehrgang:

**Diemo Ruhnow** (MSc, Dipl. Trainer) ist seit 2013 als Bundestrainer, seit 2017 als leitender Bundestrainer zuständig für alle Doppeldisziplinen der Nationalmannschaft. 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 und führt regelmäßig Badmintonworkshops in In- und Ausland durch.

Ab Anmeldestärke 16+ weitere qualifizierte Co-Trainer (Bsp. 2017: Mirco Evert (B-Trainer, 2.Bundesliga), Patrick Scheiel & Cisca Jansen (Bundesstützpunktathleten), u.a.)