



## **BADMINTON-TRAINING IN DER GRUPPE**

Ab sofort kann Jeder, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, **regelmäßig am SAMSTAG**, unter professioneller Anleitung und ohne feste Verpflichtung, an einem Badmintontraining teilnehmen.

### **Ziel des Trainings**

ist die Verbesserung des Stils bzw. die Grundlagen schnell und effektiv zu erlernen, sowie bei vermindertem Verletzungsrisiko und erhöhter Spiellaune noch besser Badminton zu spielen.

### **Lerninhalte sind:**

- Tipps & Tricks zur Schlag- und Lauftechnik
- Spieltaktik (Einzel und Doppel)
- Richtige Schlägerhaltung
- Aufwärmübungen und Gymnastik
- Alles über neueste Trends der Trainingslehre (und der Zählweise)
- Bis hin zum Profitraining mit wechselnden Partner
- **Und natürlich werden grundsätzlich alle Fragen zum Thema Badminton beantwortet.**



**1. Gruppe immer **Samstag ab 10:30h****  
**(geplant ist auch eine 2. Gruppe ab 12:30h)**

**Treffpunkt: Badmintonhalle**  
**Dauer: 1,5 Std.**  
**Preis: 15,00 € (Bälle und Platzmiete sind im Preis inbegriffen)**  
**Euer Trainer: DANIEL BEIER**

**Bitte meldet Euch zur ersten Teilnahmestunde unter  
0172 – 820 92 95 (Daniel Beier) an.**

**Wir wünschen viel Spaß beim Spiel!**