

BADMINTON-Intensivwoche

(im Rahmen der Sportferienspiele Bergisch Gladbach)

In der Woche lernen die Teilnehmer neben viel Spaß und Spiel:

- Grundlagen im Sport
- richtiges Aufwärmen
- Faktoren beim Sport wie Gesundheit, Kondition, Technik, Taktik, Psyche
- Einführung in die Badminton-Regeln
- die Grundtechniken der Schläge
- die Lauftechniken und die Anwendung der Techniken
- und ein jährlich wechselndes Zusatzthema

Material und Ausrüstung:

Es werden Hallenschuhe mit heller Sohle benötigt.

Badmintonschläger können geliehen werden (bitte bei der Anmeldung angeben).

Federbälle werden ebenso bereitgestellt.

Termin und Zeiten:

Mo.4.8. bis Fr.9.8.24 (5.Ferienwoche)
jeweils von 09:00-11:00 und von 14:00-17:00 Uhr
(25 Stunden)

Die Teilnahme an allen Zeiten ist selbstverständlich nicht verpflichtend.

Zielgruppe:

Der Kurs ist für alle Badmintoninteressierte gedacht
vom Anfänger bis zum Profi,
von 6 Jahre bis ins hohe Erwachsenenalter,
Mädchen und Jungen,
Frauen und Männer

Ort:

Sporthalle der kaufm. Berufsschule Heidkamp
Feldstraße
51465 Bergisch Gladbach

Kosten:

Kinder bis 10 Jahre 25,00 € pro Woche,
Schüler 30,00 € pro Woche,
Erwachsene 35,00 € pro Woche,
Familien 50,00 € pro Woche



Ansprechpartner, Trainer und Anmeldung:

Uwe Pütz (A-Trainer-Lizenz des DSB bzw. DBV)
Fauthstr. 95,
51465 Bergisch Gladbach,
0171-2818117
oder post@bv04.net