

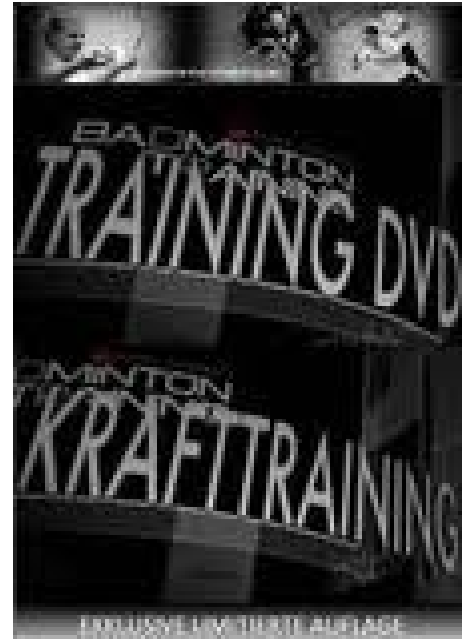
Medientipp: Diemo Ruhnów's Badminton Training

Die DVD enthält professionell präsentierte Übungen inklusive Zielsetzung, Beschreibung und Trainingshinweisen zum funktionellem Warm Up, Stabilitätstraining, funktionellem Krafttraining sowie Schnellkrafttraining im Badminton-Training.

Die DVD bietet während rund 40 Minuten eine Auswahl von über 40 Übungen, die komplett im Vereinstraining durchgeführt werden können – Übungen des funktionellen Aufwärmens, Stabilisations- und funktionelle Kraftübungen zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung bis hin zu Schnellkraftübungen.

Der Grossteil der vorgestellten Übungen benötigt keinerlei Hilfsmittel, die nicht in einer Sporthalle vorhanden sind, sondern kommt mit Physiobällen, Medizinbällen, Stäben, Therabändern oder Minibändern aus. Lediglich für eine kleine Anzahl von fortgeschrittenen Übungen wird eine Langhantel oder Kurzhantel benötigt. Die DVD wendet sich an die in der Praxis tätigen Trainer sowie an interessierte Badmintonspieler.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



[DVD ausleihen: Diemo Ruhnów's Training DVD – Krafttraining. Hamburg: D. Ruhnów](#)

Quelle: www.dr-badminton-training.de



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO