



Herzlich Willkommen!

Mit dieser Infobroschüre möchten wir uns als Badminton-Abteilung der SG Siegen-Giersberg kurz vorstellen.

(Stand: 04/2022)

Ansprechpartner

Abteilungsleiter:

Joachim Lauer

Tel. 0271 – 45 848
Mob. 0160 – 90 60 20 62
E-Mail: Joachim.Lauer@freenet.de

Kinder-, Schüler- und Jugendtrainer:

Roman Birkholz

(Trainer A Leistungssport, Studium „Mentaltrainer“, Studium „Kindererziehung“)

Tel. 0271 – 35 00 927
Mob. 0170 – 58 80 707
E-Mail: romanbirkholz@badmintonwelt.com

Tobias Leßner

(Trainer C Leistungssport, Studium „Grundschullehramt“)

E-Mail: Tobiaslessner@live.de

Luisa Lauer

(Trainerin C Leistungssport)

Melissa Jasmin Becker

(Trainerin C Breitensport)

Abteilungshistorie

Seit **2008** ist Roman Birkholz für das Schüler- und Jugendtraining verantwortlich.

In **2011** und in **2015** führten wir, gemeinsam mit ADVANTAGE-Sportmarketing, die DBV-Länderspiel, Deutschland gegen Niederlande bzw. Deutschland gegen Belgien durch.

In **2021** erfolgte die Anerkennung des Deutschen Badminton-Verbandes zu dem Status eines DBV-Talentnests. Hiermit verbunden sind unsere diversen Kooperationen mit Kitas und Schulen sowie die Implementierung eines Kinderschutzkonzeptes.



Wir bieten ein qualifiziertes Training an, damit leistungsorientierte Spieler*innen schnell Fortschritte erzielen können. Aber auch Spieler*innen, die nur ein wenig Badminton spielen wollen, sind bei uns herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf euch!

Trainingszeiten

montags:

19:00 – 20:00 Uhr Familie
jung und alt spielen gemeinsam

20:00 – 21:45 Uhr Erwachsene
Hobby- und Mannschaftsspieler

mittwochs:

17:00 – 18:00 Uhr Kinder (5-9 J.)

17:00 – 19:00 Uhr Schüler (10-14 J.) Einsteiger

17:00 – 19:00 Uhr Jugend (15-18 J.) Einsteiger

18:00 – 20:00 Uhr Schüler (10-14 J.) Fortgeschrittene

18:00 – 20:00 Uhr Jugend (15-18 J.) Fortgeschrittene

20:00 – 21:45 Uhr Erwachsene
Hobby- und Mannschaftsspieler

freitags:

17:30 – 18:30 Uhr Kinder (5-9 J.)

17:30 – 19:30 Uhr Schüler (10-14 J.) Einsteiger

17:30 – 19:30 Uhr Jugend (15-18 J.) Einsteiger

18:30 – 20:30 Uhr Schüler (10-14 J.) Fortgeschrittene

18:30 – 20:30 Uhr Jugend (15-18 J.) Fortgeschrittene



SG Siegen-Giersberg e.V.
Postfach 10 02 27
57002 Siegen

<https://siegen-giersberg.de>
info@siegen-giersberg.de

Was ist Badminton?

Badminton ist ein anspruchsvoller Sport, der hohe Anforderungen an den Ausübenden stellt. Trotzdem bleibt es das Spiel für Jedermann, vom Jugendlichen bis ins hohe Alter. Spielt man Badminton regelmäßig, erlangt man eine hervorragende Kondition (besonders Schnellkraft). Außerdem wird der Körper in seiner Koordination geschult, denn man muss z. B. gleichzeitig laufen und mit verschiedenen Techniken schlagen können.

Doch nicht nur der Körper wird beim Badminton beansprucht:

Wer seinen Gegner besiegen will, braucht auch Spielintelligenz: Während des Spiels muss man fähig sein, seine Taktik zu ändern und mit Spielwitz sowie Finten versuchen, die Taktik des Gegners zu durchkreuzen. Das erfordert Disziplin und Konzentration, bei jedem Ballwechsel erneut. Dennoch ist Badminton leicht zu erlernen, denn jeder kann den Ball nach kurzer Zeit schon für viele Ballkontakte in der Luft halten. Und je nach Anspruch, ist stets Raum für neue Techniken und Taktiken. Für Anfänger, wie auch für „Profis“.

Wie ist eine Trainingseinheit aufgebaut?

Am Anfang einer Trainingseinheit steht das gemeinsame Aufwärmen. Durch verschiedene koordinative Übungen bereiten wir uns auf die Trainingstunde vor. Anschließend geht es auf die Badmintonfelder. In Kleingruppen werden dann allgemeine und badmintonspezifische Übungen durchgeführt. Weiterhin besteht die Möglichkeit, dass Erlernte im freien Spiel oder auch in verschiedenen Wettkämpfen zu vertiefen und zu demonstrieren.

Highlights



Tolle Atmosphäre bei den beiden Länderspielen in der Giersberg-Sporthalle!