



## Herzlich Willkommen!

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

(Stand: 08/2024)

### Ansprechpartner

#### Abteilungsleitung:

#### **Joachim Lauer**

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

#### Trainerteam:

#### **Roman Birkholz**

Trainer A Leistungssport  
Studium „Mentaltrainer“  
Studium „Kindererziehung“

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

#### **Luisa Lauer**

Trainerin C Leistungssport

#### **Melissa Jasmin Becker**

Trainerin C Breitensport

### Zertifizierung

In **2021** erfolgte die Anerkennung des Deutschen Badminton-Verbandes zu dem Status eines DBV-Talentnests.

Hiermit verbunden sind unsere Kooperationen mit Kitas und Schulen sowie die Implementierung eines Kinder- und Jugendschutzkonzeptes.



**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

### **Kinder (5-9 Jahre)**

**mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr** Einsteiger und Fortgeschrittene  
**freitags, 17:30 - 18:30 Uhr** Einsteiger und Fortgeschrittene

### **Schüler (10-14 Jahre)**

**montags, 19:00 - 20:30 Uhr** Mannschaften  
**mittwochs, 17:00 - 19:00 Uhr** Einsteiger, Fortgeschrittene, Mannschaften  
**freitags, 17:30 - 19:30 Uhr** Einsteiger, Fortgeschrittene, Mannschaften

### **Jugend und junge Erwachsene (15-21 Jahre)**

**montags, 19:00 - 20:30 Uhr** Mannschaften  
**mittwochs, 17:00 - 19:00 Uhr** Einsteiger, Fortgeschrittene, Mannschaften  
**freitags, 18:30 - 20:30 Uhr** Einsteiger, Fortgeschrittene, Mannschaften

### **Erwachsene (ab 22 Jahre)**

**montags, 20:00 - 21:45 Uhr** Einsteiger, Fortgeschrittene, Mannschaften  
**mittwochs, 19:00 - 21:45 Uhr** Einsteiger, Fortgeschrittene, Mannschaften



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

<https://siegen-giersberg.de>  
[info@siegen-giersberg.de](mailto: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 Kind 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 gleichzeitig laufen und mit verschiedenen Techniken schlagen können. Doch nicht nur der Körper wird beim Badminton beansprucht, denn 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 mehrere Ballkontakte in der Luft halten oder über das Netz spielen. 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 erfolgt das gemeinsame Aufwärmen. Durch verschiedene koordinative Übungen oder Spielformen bereiten wir uns auf die Trainingsstunde 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!