
ATHLETIK-UPDATE FÜR JEDERMANN

Du möchtest dein Athletik-Wissen im Badminton sport aktualisieren oder vertiefen? Dazu gibt es mit dem **Athletik-Update** am 19./20.07.2025 im Landesleistungszentrum (LLZ) eine sehr gute Gelegenheit! Neben Hintergrundwissen werden Übungsbeispiele vermittelt, die im Training einfach umsetzbar sind.

Hier die alle wichtigen Informationen:

Termin: 19.-20. Juli 2025

Uhrzeit: Samstag: 10:00-18:00
Sonntag: 10:00-16:30

Ort: **Landesleistungszentrum, Gravensteiner Weg 27, 22049 Hamburg**

Inhalte: u.a. Athletische Anforderungen im Badminton, Zielgerichtetes Aufwärmen, Bewegungseffizienz (Stabilität, Mobilität, Progressionen für Lauf-/ Sprungbewegungen), Krafttraining, Ausdauertraining, Verletzungsprophylaxe

Referent: **Christian Fiedler** | A-Trainer, Landeshonorartrainer HBV

Fortbildung: **Das Wochenende wird im Hamburger Badmintonverband als Fortbildung für C-Trainer und Trainerassistenten angerechnet.**

Kosten: Die Kosten betragen 80 € für Mitglieder aus HBV-Vereinen, für alle anderen 110 €.

Die Anmeldung erfolgt unter diesem Link: [Anmeldung](#)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es zählt der Eingang der Meldung.

Mit sportlichen Grüßen
Christian Fiedler
Lehrausschuss HBV