

## AX30230 Vom Federball zum Wettkampfspiel

Beginn	Montag, 29.01.2024, 18:15 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	92,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Maike Masurat
Informationen	Hallenturnschuhe, Schläger, Bälle, Handtuch, Getränk
Kursort	Roisdorf, AVHG, Turnhalle 1, Adenauerallee 50, 53332 Bornheim

Federball hat fast jeder von uns schon mal auf der Straße oder im Garten gespielt. Badminton ist eine olympische Sportart und eignet sich für fast alle Altersgruppen. Der Kurs vermittelt die Grundlagen in Technik und Taktik so, dass erste kleine Wettkämpfe bestritten werden können. Sie lernen und spielen in einer Gruppe mit unterschiedlichen Erfahrungsniveaus und Anfangende sind immer willkommen. Trainieren Sie Kraft, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen, Ausdauer, Koordination und Flexibilität. Dabei sind Bewegungsapparat, Herz und Kreislauf hohen Belastungen ausgesetzt. Für Menschen mit niedrigem Blutdruck, die aber ansonsten gesund sind, ist Badminton die ideale Bewegungsart, da der Kreislauf hier durch viele kurze Belastungen so richtig auf Touren kommen kann.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Roisdorf Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1
05.02.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Roisdorf Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1
19.02.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Roisdorf Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1
26.02.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Roisdorf Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1
04.03.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Roisdorf Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1
11.03.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Roisdorf Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1
08.04.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Roisdorf Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1
15.04.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Roisdorf Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1
22.04.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Roisdorf Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1
29.04.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Roisdorf Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1
06.05.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Roisdorf Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1
13.05.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Roisdorf Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1
27.05.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Roisdorf Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1
03.06.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Roisdorf Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1
17.06.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Roisdorf Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1