

# Weiterbildung

## Badminton

Beim Badminton wird mit einem Federball und jeweils einem Schläger pro Person gespielt. Badminton erfordert Ausdauer, Gewandtheit, Rumpf- und Beinkraft, Schnelligkeit, Spielintelligenz und taktische Entscheidungsfähigkeit. Der Federball kann bei einem Smash (Schlag) über 350 km/h (Kilometer pro Stunde) erreichen.

Badminton ist seit 1992 eine olympische Sportart, die Entstehung geht aber bereits zurück auf das Jahr 1877. Namensgeber war der Landsitz «Badminton House» des englischen Duke of Beaufort. Gespielt wird in fünf Disziplinen: Herreneinzel, Dameneinzel, Herrendoppel, Damendoppel und gemischtes Doppel (Mixed).

Im Kurs lernt ihr den spielerischen Umgang mit Schläger und Ball. Es wird euch die richtige Laufarbeit gezeigt und ihr erfahrt die wichtigsten Dinge über die verschiedenen Disziplinen. Aber vor allem werden wir Spass an der Bewegung haben!

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Grundlagen Materialkunde / Geschichte Sportart Badminton
- Grundlagen Schläger- und Lauftechnik, Körperhaltung
- Grundlagen Einzel-, Doppel- und Mixedtaktik
- Koordination Schläger/Körper/Ball
- Spielerische Elemente

### Kursziele

- Freude am Badminton
- Korrekte Griffhaltung Vorhand und Rückhand
- Bewegungsabläufe Schlagtechnik bekannt (Selbstkorrektur möglich)
- Bewegungsabläufe Lauftechnik bekannt (Selbstkorrektur möglich)
- Unterscheidung Einzel-, Doppel- und Mixedtaktik sind bekannt

### Zielgruppe

- Sport- und Bewegungsbegeisterte
- AnfängerInnen und Fortgeschrittene

## Rahmenbedingungen Kurs 18\_2026

|       |    |            |
|-------|----|------------|
| Daten | Do | 01.10.2026 |
|       | Do | 08.10.2026 |
|       | Do | 15.10.2026 |
|       | Do | 22.10.2026 |
|       | Do | 29.10.2026 |
|       | Do | 5.11.2026  |
|       | Do | 12.11.2026 |
|       | Do | 19.11.2026 |
|       | Do | 26.11.2026 |
|       | Do | 03.12.2026 |
|       | Do | 10.12.2026 |
|       | Do | 17.12.2026 |

Warm-up: ab 17.15 Uhr

Beginn Badminton-Stunde: 17.30 – 18.30 Uhr

Dauer 12 Kursmodule à 1 Stunde (inklusive Pause)

Gruppengrösse Maximal 12 Teilnehmende  
Der Kurs wird ab 4 Personen durchgeführt.

Verrechnung nach Richtlinien IG Arbeit, Auskunft bei Jeannette Reinhard-Merlo

Utensilien Hallenschuhe (keine schwarze Sohle), Sportbekleidung

Ort Smash Sportcenter Würzenbach  
Kreuzbuchstrasse 42  
6000 Luzern

Auskunft / Zusammenarbeit Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der KL Kontakt aufgenommen werden.

Roman Pechous, J&S Badminton Leiter  
Handy 079 655 17 51

Anmeldung bis 7.8.2026 mit beigelegtem Anmeldetalon

Abmeldung Bei Abmeldung nach dem 7.8.2026 werden die vollständigen Kurskosten verrechnet.

Kursbestätigung Für Teilnehmende mit maximal drei Kursabsenzen.

# Weiterbildung

## Anmeldetalon externe InteressentInnen

Kurstitel **Badminton 18\_26**

### KursteilnehmerIn

Name / Vorname .....

Adresse .....

Postleitzahl / Ort .....

Telefon .....

Geburtsdatum .....

Relevante Einschränkungen bezüglich Kursbesuch:

Eingeschränkte Sprachkompetenz ☐ Ja ☐ Nein

Lernbehinderung ☐ Ja ☐ Nein

Andere (z.B. Epilepsie, Rollstuhl) ☐ Ja ..... ☐ Nein

### Welche Information hat den Ausschlag für die Anmeldung gegeben

Ausschreibung direkt ☐

Website / Print ☐

Infoveranstaltung ☐

Andere ☐ .....

### Finanzierung und Kontakt

IV-Rente ☐ Ja ..... ☐ Nein

IV-Leistungen(z.B. Unterstützungsmittel etc.) ☐ Ja ..... ☐ Nein

Eingliederungsmassnahmen IV ☐ Ja ..... ☐ Nein

Wenn ja, Kontakt IV: .....

Geschütztes soziales Unternehmen ☐ Ja ..... ☐ Nein

Wenn ja, Kontakt: .....

Wirtschaftliche Sozialhilfe ☐ Ja ..... ☐ Nein

Wenn ja, Kontakt: .....

Andere ☐ Ja ..... ☐ Nein

Wenn ja, welche: .....

Talon ausfüllen, bis 7.8.2026 senden an

IG Arbeit, BüroService, Kathrin Geiges, Unterlachenstrasse 9, Postfach, 6002 Luzern