

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 8_2026

Daten	Do	09.04.2026
	Do	16.04.2026
	Do	23.04.2026
	Do	30.04.2026
	Do	07.05.2026
	Do	21.05.2026

Warm-up: ab 17.15 Uhr

Beginn Badminton-Stunde: 17.30 – 18.30 Uhr

Dauer	6 Kursmodule à 1 Stunde (inklusive Pause)
Verrechnung	nach Richtlinien IG Arbeit, Auskunft bei Jeannette Reinhard-Merlo
Gruppengrösse	Maximal 12 Teilnehmende Der Kurs wird ab 4 Personen durchgeführt. Bei mehr als 12 InteressentInnen werden Wartelisten geführt.
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 19.3.2026 mit beigelegtem Anmeldetalon
Abmeldung	Bei Abmeldung nach dem 19.3.2026 werden die vollständigen Kurskosten verrechnet.
Kursbestätigung	Für Teilnehmende mit maximal zwei Kursabsenzen.

Weiterbildung

Anmeldetalon externe InteressentInnen

Kurstitel **Badminton 8_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 19.3.2026 senden an

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