

Schnelle Ballwechsel und viel Spass am Netz

Badmintonclub Oberrheintal lädt zu einem Badminton-Einführungskurs ein

Progyhalle Rebstein – Schnelle Reaktionen, präzise Schläge und schweisstreibende Ballwechsel: Badminton gehört zu den dynamischsten Racketsportarten der Welt. Wer die Sportart von Grund auf erlernen oder seine Grundlagen auffrischen möchte, hat bald die perfekte Gelegenheit dazu. Der Badmintonclub Oberrheintal veranstaltet an Freitagabenden, 13.11; 27.11 und 11.12.2026, einen speziell konzipierten Einführungskurs, jeweils von 20:00 bis 22:00.

Viele kennen das Spiel als gemütliches «Federball» im heimischen Garten. Doch in der Halle entpuppt sich Badminton rasch als eine faszinierende Sportart, die Ausdauer, Koordination und Taktik vereint. Der bevorstehende Einsteigerkurs richtet sich an Sportbegeisterte jeden Alters – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es kann/darf auch nur 1 Abend besucht werden.

Das erwartet die Teilnehmenden

Unter der fachkundigen Anleitung lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen des Badmintonsports kennen:

- **Griff- und Schlagtechniken:** Von der richtigen Schlägerhaltung über den hohen Befreiungsschlag (Clear) bis zum präzisen Stoppball am Netz (Drop).
- **Beinarbeit & Lauftechnik:** Wie man sich effizient und schonend auf dem Feld bewegt.
- **Spielregeln & Taktik:** Einführung in das Einzel- und Doppelspiel für die ersten eigenen Matches.

«Uns geht es vor allem darum, die Freude am Sport zu vermitteln. Dank spielerischer Übungen stellen sich schnell die ersten Erfolgserlebnisse und flüssige Ballwechsel ein».

Spezielle Ausrüstung wird für den Anfang nicht benötigt: Hallenschuhe mit hellen beziehungsweise abriebfesten Sohlen und normale Sportbekleidung genügen. Schläger und „Federbälle“ werden vom Verein zur Verfügung gestellt.

Wer möchte darf gemütlichen Ausklang nach dem Training geniessen

Neben der sportlichen Betätigung kommt auch das Miteinander nicht zu kurz: Im Anschluss an das Training sind alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer herzlich eingeladen, den Kurs bei einem gemütlichen Beisammensein in einem Dorfrestraurant ausklingen zu lassen. So bietet sich die ideale Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und sich in entspannter Atmosphäre über die ersten Eindrücke auszutauschen.

www.bc-oberrheintal.ch info@bc-oberrheintal.ch

BC Oberrheintal



13

NOV

PROGYHALLE, REBSTEIN | 20:00
EINFÜHRUNG

27

NOV

PROGYHALLE, REBSTEIN | 20:00
EINFÜHRUNG

11

DEZ

PROGYHALLE, REBSTEIN | 20:00
EINFÜHRUNG

HERBST/WINTER 2026

BADMINTON

EINFÜHRUNG/GRUNDLAGEN

