

# ABC 84

[www.badminton-altwarmbuechen.de](http://www.badminton-altwarmbuechen.de)

## ABCler im Outdoor Training

Nach dem die Erlaubnis der Gemeinde Isernhagen da war, ist der Altwarmbüchener BC ins Outdoor

Training gestartet. Aufgeteilt in Gruppen konnten die 6 – 14 jährigen sich wieder an der frischen Luft mehr bewegen als es im Online Training möglich ist. Koordinationsübungen, Laufleiterübungen, Springseilübungen bereiteten die Trainer Pia Lange und Anja Kook sowie unser Gasttrainer Fabian vor. Anschließend ging es weiter mit badmintonspezifischen Laufübungen und Übungen mit Racket und Shuttle. Ausprobiert haben dann alle die Badmintonvariante Airbadminton, die aufgrund der Struktur des Balls für dne Außenbereich konzeptioniert ist. Die Kids und Teens machten begeistert auch wenn das Wetter ab und an schwierig war, die hohe Beteiligung an diesem Angebot war äußerst positiv. Die Verantwortlichen hoffen das man bald wieder in die Halle zurückkehren kann aufgrund der fallenden Covid Zahlen, die Kids und Teens fiebern der Öffnung schon entgegen.



Das Outdoor Training wird bis dahin nach den Vorgaben der Gemeinde fortgeführt. Auch das Zoom Online Angebot wird weiter angeboten, hier kann jeder also auch Nichtmitglieder mitmachen. Mittwochs von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr können 6 bis 13 jährige tolle Übungen mit Anja Katharina Duda ausprobieren, ab 19.00 Uhr können alle ab 14 Jahren mitmachen. Wer Interesse hat, kann sich unter [info@badminton-altwarmbuechen.de](mailto:info@badminton-altwarmbuechen.de) melden.