

LLZ Sommercamp 2026 — Trainiere dort, wo Leistungssport entsteht.

Landesleistungszentrum & DBV-Nachwuchsstützpunkt Kaiserslautern · KW
32 · Camp 1: Mo–Mi · Camp 2: Do–Sa





Drei Tage. Ein Ort. Dein nächster Schritt.

Gemeinsam mit den Besten

Training mit LLZ- und DBV-Nachwuchsstützpunkt-Athleten – Einblick in den echten Leistungssportalltag.

Neue Impulse

Neue Trainingsmethoden, konkrete Entwicklungsschritte, persönliches Feedback.

Dein Ziel

Egal ob Turniervorbereitung oder Leistungssport – es geht nicht darum, perfekt zu sein. Es geht darum, **besser zu werden.**

Was dich erwartet: 15+ Stunden Entwicklung



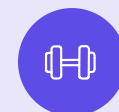
3 intensive Trainingstage

2 Einheiten täglich · mind. 5 Stunden
Training



Technik & Taktik

Schlagqualität, Bewegung,
Spielverständnis, Matchvorbereitung



Athletik & Prävention

Badmintonspezifische Fitness,
Stabilisation



Inspiration

Deutsche Meister, Kaderathleten &
internationale Turnierspieler

Das Trainerteam

Stützpunkttrainer BVRP

Trainer des Badmintonverbandes
Rheinland-Pfalz mit täglicher
Arbeit im Leistungssport

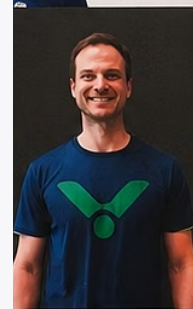
LLZ Kaiserslautern

Das Trainerteam des
Landesleistungszentrums –
erfahren, zielgerichtet, nah am
Athleten

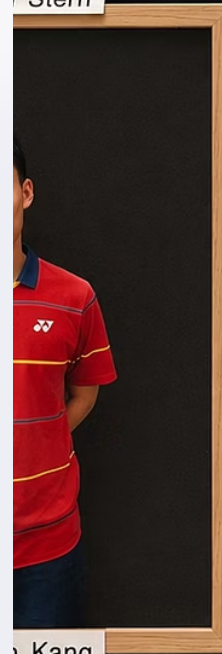
Nationale & internationale Ebene

Trainer mit Erfahrung aus nationalen und internationalen Wettkämpfen

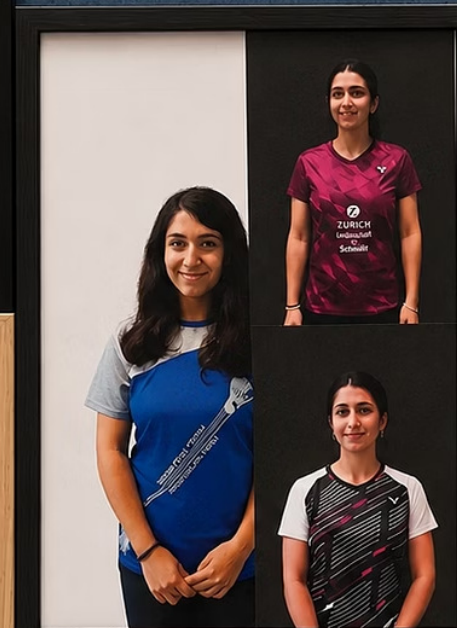
BVRP



Stern



Kang



Naghmeh Mehrjoo



Julia



Dan

Tagesablauf



Morgens

Athletik & Aktivierung –
badmintonspezifische
Fitness, Stabilisation,
Prävention

Abends

Spielformen,
Matchtraining, Analyse &
Feedback

1

2

Vormittag / Nachmittag

Technik- & Taktiktraining
auf dem Court

3

4

Täglich

**Mindestens 5 Stunden
Training** – strukturiert,
intensiv, zielgerichtet

Kosten & Anmeldung

199€

3-Tages-Camp

Inkl. Hallennutzung, Federbälle,
Trainerhonorare, alle Einheiten,
Athletiktraining & Materialien

75€

Einzelner Tag

Flexibler Einstieg für einen einzelnen
Trainingstag

25€

Übernachtung / Nacht

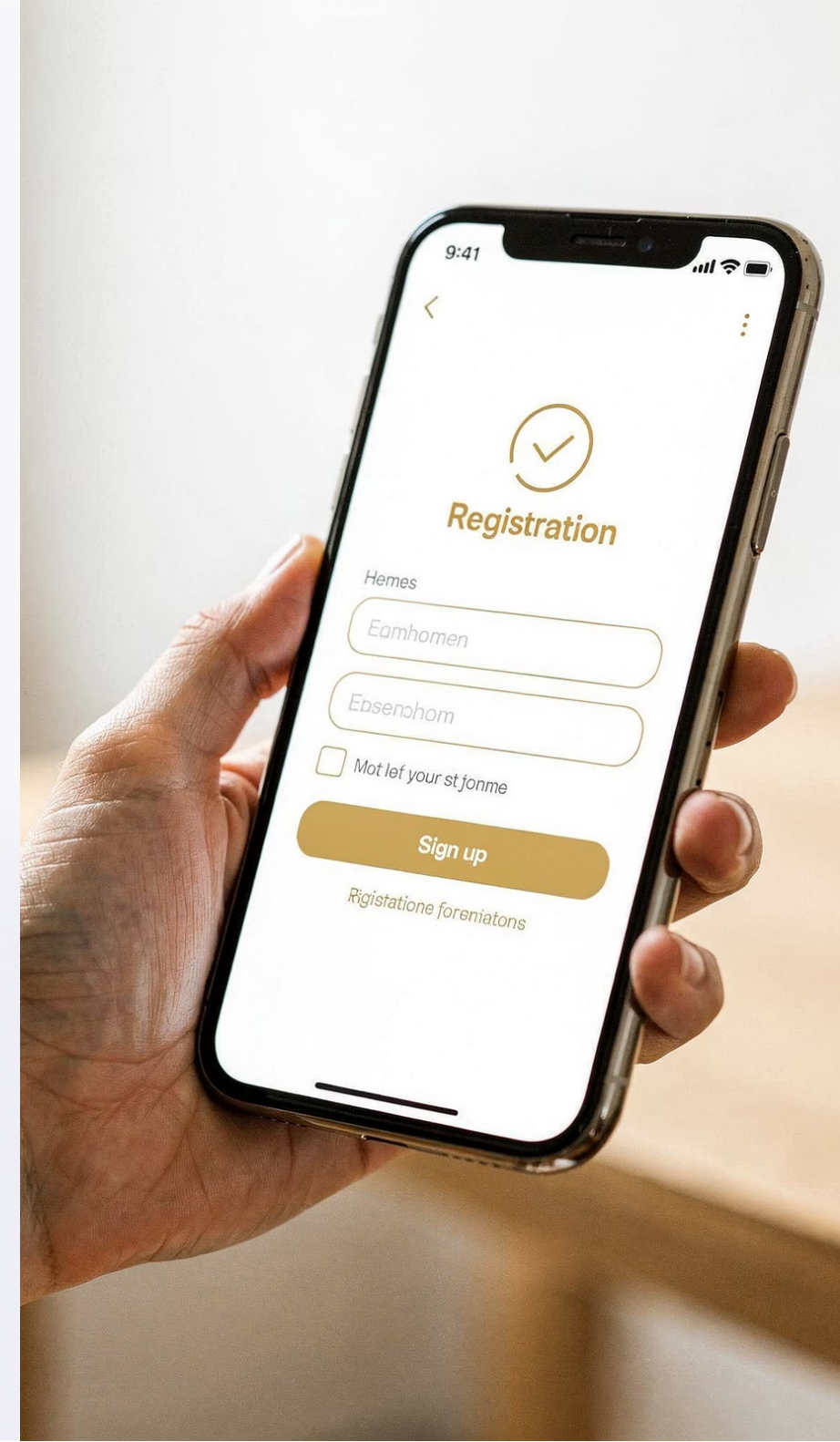
Optional · 50 € für beide Nächte



Ort: Heinrich-Heine-Gymnasium Kaiserslautern

Anmeldung: christian.stern@b-v-r-p.de

Bitte angeben: Name, Verein, Alter, gewünschtes Camp,
Übernachtung ja/nein





Trainiere. Lerne. Wachse.

Lerne von erfahrenen Trainern. Lass dich inspirieren. Mache den nächsten Schritt in deiner Entwicklung.

Wir freuen uns auf dich!

Trainerteam · Landesleistungszentrum & DBV-Nachwuchsstützpunkt
Kaiserslautern