



GO GIRL!

BADMINTON PROJEKT VON MÄDELS FÜR MÄDELS

WEN LADEN WIR EIN?

Badmintonspielerinnen U13 / U15

Trainer/innen

WER SIND WIR?

Wir sind ein Team aus Trainerinnen und Spielerinnen, die ein Umfeld schaffen möchten, in dem sich junge Spielerinnen wohlfühlen und ihre Fähigkeiten und Kompetenzen (weiter-)entwickeln können.

Unser Team setzt sich aus professionellen Badmintontrainerinnen, Badminton Elite-Athletinnen und einer sportpsychologischen Expertin (für das Training der mentalen Stärke) zusammen!

WAS MACHEN WIR?

Wir zeigen jungen Frauen, wie man mit bestimmten Emotionen umgehen kann, die mit dem Trainingsumfeld und den Leistungen im Sport einhergehen.

Wir informieren Mädchen und Coaches über körperliche und emotionale Symptome der Pubertät.

Wir stärken das Selbstvertrauen der Mädchen und helfen ihnen, sich als aktive junge Frauen zu akzeptieren.

In erster Linie schaffen wir eine sportliche Umgebung, in der Mädchen neue Freundschaften schließen und einfach nur die körperliche Aktivität genießen können.

Während der Pubertät distanzieren sich viele Mädchen vom Sport!

Die körperliche Aktivität von Jungen und Mädchen in Deutschland im Alter von 11-13 Jahren liegt bei nur 19 % und sinkt im Alter von 14-17 Jahren sogar auf lediglich 12 %.

Nur 8 % aller Mädchen erfüllen die UK Chief Medical Officer's Recommendation, nach welcher junge Menschen im Alter von 5-18 Jahren täglich 60 Minuten körperlich Aktivität sein sollten.

**Badmintonverband
Rheinessen-Pfalz**



Oliwia Zimniewska



oliwia.zimniewska@b-v-r-p.de



+4917634485181

www.badminton-rlp.de

BESTANDTEILE DES PROJEKTS

1. Workshop 22-24.03.2019
2. Internationales Sommercamp 20-27.07.2019
3. Workshop 1-3.11.2019