

# BADMINTONCLUB GRÜNINGEN-RÜTI

## Neue Trainerin und neuer Trainer

### **Sonja Limburg und Merlin Marendaz sind neu beim Badmintonclub Grüningen-Rüti engagiert.**

Sonja Limburg lebt mit ihrer Familie in Ober-Ottikon. Aus der ehemaligen Kunstturnerin und Reiterin ist inzwischen eine passionierte Badmintonspielerin geworden.

#### **Sonja stellt sich gleich selbst vor:**

*Vor vielen Jahren hörte ich mit Kunstturnen und Reiten auf und begann Badminton zu spielen. Diese schnelle und faire Sportart gefiel mir sehr! Aber dann lockten das Draussensein und die Berge mehr: Ich war an den Wochenenden hauptsächlich auf Skitouren, beim Klettern oder auf Hochtouren unterwegs. Unter der Woche war Lernen angesagt. Später wagte ich mit dem Racket beim BC Winterthur wieder einen Neustart – und blieb diesem vielseitigen Sport auch nach dem Zügeln ins Zürcher Oberland und der Familiengründung treu. Ich spiele seither regelmässig beim BC Grüningen-Rüti. Im vergangenen Sommer konnte ich einen J&S-Leiterkurs Badminton besuchen. Nun leite ich zusammen mit unseren anderen Trainern regelmässig unsere Juniorengruppen in Rüti und in Grüningen. Diese spannende, fordernde und lehrreiche Aufgabe macht mir viel Freude. Natürlich soll bei allem Trainingsfleiss mit den Kindern und Jugendlichen der Humor nicht zu kurz kommen, damit genügend gelacht werden kann.*

Seit mehr als einem Jahr schon leitet auch **Merlin Marendaz** aus Hombrechtikon unsere Juniorengruppe in Grüningen, die jeweils am Montagabend trainiert.

#### **Der J&S-Leiter stellt sich kurz vor:**

*Ich heisse Merlin Marendaz, bin 22 Jahre alt und sehr sportbegeistert. Seit ungefähr zehn Jahren spiele ich regelmässig Badminton und seit bald zwei Jahren bin ich Juniorentrainer im Badmintonclub Grüningen-Rüti. Badminton hilft mir, Stress abzubauen und den Kopf freizukriegen. Ausser Badminton gehe ich auch noch regelmässig joggen und ergreife allerlei Möglichkeiten, um sportlich aktiv zu sein.*

Unsere Juniorinnen und Junioren wollten den neuen Trainer etwas genauer kennen lernen und stellten ihm noch die folgenden Fragen:

**Paul:** Weshalb hast du die Ausbildung zum J&S-Trainer gemacht? Welche anderen Sportarten interessieren dich auch noch?

*Die Ausbildung zum Trainer habe ich gemacht, weil ich meine Begeisterung für den Sport weitergeben will. Die Ausbildung hat mir zudem geholfen, meine eigenen Badminton-Fähigkeiten zu verbessern und andere Spieler kennenzulernen, die ähnliche Interessen haben wie ich. Andere Sportarten, die mich interessieren, sind: kajaken, squashen und rudern.*

**Gian:** Hast du ein Lieblingsmenü?

*Ein Lieblingsmenü habe ich nicht, je nach Situation mag ich Sushi, Pasta, Asiatisch und natürlich Pizza.*

**Nils:** Nimmst du oft an Turnieren oder Interclubspielen teil? Wie viele Turniere hast du schon gespielt?

*Ich versuche, an so vielen Interclubspielen teilzunehmen, wie es mein Studium zulässt. Turniere spiele ich eher selten.*

Was begeistert dich an unserer Sportart?

*Für mich hat Badminton die perfekte Balance zwischen Cardio und Technik. Oft kann man schlechte Technik mit gutem Cardio ausgleichen und umgekehrt. So entwickelt jeder seinen eigenen Spielstil.*

**Michelle:** In welchem Club und in welchem Alter hast du begonnen mit dem Badmintonspiel? Ich habe im BC Stäfa mit ungefähr zwölf Jahren angefangen.

**Lara:** Hast du schon als Kind Badminton gespielt?

*Ja, schon bevor ich einem Badmintonclub beigetreten bin, habe ich mit meinem Bruder im Freien gespielt.*

**Livio:** Wie sieht dein Training aus? Wie oft trainierst du?

*Mein Training besteht zum grössten Teil aus freiem Spiel mit einzelnen Lektionen. Wenn es mir möglich ist, trainiere ich zweimal in der Woche.*

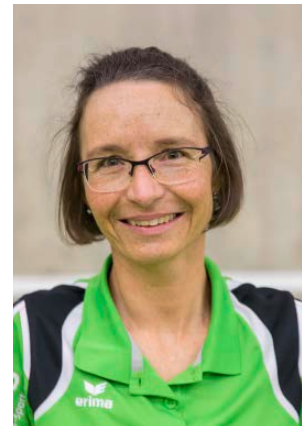
**Ruth:** Welches sind deine beruflichen Tätigkeiten und welche Ziele hast du?

*Momentan studiere ich Chemie an der Universität Zürich. Meine Ziele sind, das Studium abzuschliessen und Chemie zu unterrichten.*

**Livio:** Welche Musik hörst du am liebsten?

*Ich höre am liebsten Hip-Hop, wobei ich eher in Richtung Oldschool tendiere.*

Markus Bähler



Sonja Limburg.



Merlin Marendaz.