

# Newsletter



## Monat August 2020

Liebe Badminton Freunde und Unterstützer

**Der Sommer neigt sich langsam zu Ende.....ich hoffe, es geht euch allen weiterhin gut.**

Rückblickend auf den Monat August habe ich nicht viel zu berichten.

Mit der National-Mannschaft sind wir weiterhin fleissig am Trainieren, Kraft, Ausdauer und auf dem Platz.

Ein mal die Woche habe ich Physiotherapie mit Claudia von Swiss Sport Clinic, die übrigens auch meine Mentaltrainerin ist, ein Riesen-Dankeschön an Claudia für deine Unterstützung und Hilfe, ich weiss es wirklich zu schätzen.

Mein Gewicht habe ich, dank Hilfe meiner Ernährungsberaterin Corinne Spahr optimieren können ( - 4 Kilo :-), auch da ein Dankeschön an Corinne, für deine Beratung, Tipps und Hilfe, es ist schön so gute Leute zu kennen.

Am SBJs Junior Open in Uster 24-25. August dürfte ich als Coach für den BC Trogen-Speicher, St. Galler Badminton Bären mit helfen. Ich übernahm diesmal die Rolle als Coach und konnte den Junioren mit meiner Erfahrung und Tipps mithelfen damit sie ein gutes Spiel, spielten. War wieder eine gute Erfahrung und hat Spass gemacht.

Im September werde ich in der Schweiz an 2 Turnieren (mehr Infos unten) teilnehmen, um wieder etwas Wettkampf Erfahrungen zu sammeln. Leider sind Turniere im Ausland immer noch nicht möglich, ihr wisst ja selber, dass es unmöglich ist, zu wissen, wann es wieder etwas normaler zu und hergehen kann. Es ist nicht so einfach nur zu trainieren und nicht an Wettkämpfe teilnehmen zu können.

Mit der Ausbildung Fitness- und Bewegungstrainer Basic Online von Update Fitness habe ich vor 2 Wochen begonnen. Da Dank Covid-19 als nur von zu Hause aus (E-Learning) möglich ist, habe ich es nicht immer so einfach zu lernen, weil mein Deutsch immer noch besser sein könnte. Es macht aber Riesen Spass und ich gib mein Bestes.

Ich habe mich in meiner WG in Bern Bümpliz super eingelebt und werde ab September mit meinen beiden Mitbewohnerinnen zusammen wohnen. Ich bin zusammen mit Nadja 23 einer Medizinstudentin (Master) und Edith 20 die an der BFH ein Hebammastudium absolvieren wird. Wir sind ein gutes Trio und verstehen uns super. Ich bin glücklich und geniesse das neue Heim.

**Vielen Dank an Jürgen und Diana Käsler für die Finanzielle Unterstützung. Ich bin froh und dankbar um jede Hilfe. Vielen Dank.**

Ich wünsche euch einen erfolgreichen September und bis bald .....





Ich werde am **Shuttle Cup**, das Doppel mit Aline Müller spielen.  
Es ist mit meinen Coaches besprochen worden, dass ich nur an einer Disziplin teilnehmen werde, um ein Knie zu testen und die Belastung nicht zu überstrapazieren. Da nicht nach K.o. System gespielt wird, gäbe es bei 2 Disziplin sehr vielen spiele am Tag.

## RT – Shuttle Cup

Dates: Samstag, 12.–13. September 2020

Kategorie: TOP/A/B

Group: RT / RT & NL

Ort: Langnau am Albis

Tournament link: [Shuttle Cup by BC Adliswil](#)





Ich werde am **Gallus Cup** das Einzel spielen.

Es ist mit meinen Coaches besprochen worden, dass ich nur an einer Disziplin teilnehmen werde, um ein Knie zu testen und die Belastung nicht zu überstrapazieren. Da nicht nach K.o. System gespielt wird, gäbe es bei 2 Disziplin sehr vielen spiele am Tag.

## RT – Gallus Cup – St. Gallen

Dates:Samstag, 19. – 20. September 2020

Kategorie:TOP/A/B/C/D

Group:RT / RT & NL

Ort:St. Gallen

Tournament link: [Gallus Cup 2020](#)



# Vielen Dank

an all meine Partner, Stiftungen  
und Unterstützer.  
Durch eure Hilfe und das Vertrauen  
die meine Erfolge  
erst möglich machen.



Mehr Informationen und Video-Clips auf meiner  
Webseite unter:

[www.jenjirastadelmann.ch](http://www.jenjirastadelmann.ch)

**Jenjira Stadelmann**  
Morgenstrasse 26A

3018 Bern  
Kontakttelefon : 079 901 33 68  
Webseite : [www.jenjirastadelmann.ch](http://www.jenjirastadelmann.ch)

Texte und Bilder habe ich zum Teil von verschiedenen Webseiten  
entnommen.

