

# Volleyball Senioren

Mittwoch 19:30 Uhr bis 22:00 Uhr, Sporthalle Bellenweg  
Joachim Brause



Volleyball Senioren klingt beschaulich, wir nehmen aber den Sport nach den geltenden Regeln ernst. Der notwendige Spaßfaktor beim Hobbysport geht uns dabei nicht verloren.

Unser Motto ist deshalb:

## "Kampf ohne Krampf"

Wer uns kennenlernen möchte, kann sich gerne davon überzeugen!

Neue, sportlich interessierte Damen und Herren werden schnell integriert. Unser Trainingsprogramm besteht in der Aufwärmphase (ca. ½ h) aus leichtem Lauftraining, Gymnastik, Grundlagen der Ballbehandlung in 2er Gruppen, Einschmettern am Netz und Einüben von Aufschlägen. In der restliche Zeit werden Spiele mit 2 Mannschaften, gebildet aus den anwesenden Spielern, absolviert.



Im Sommer bei gutem Wetter und ausreichender Helligkeit haben wir die Möglichkeit auch Beachvolleyball auf einer auswärtigen Anlage nach Bedarf auf freiwilliger Basis an einem anderen Werktag (in den Sommerferien) zu spielen.

Interessenten wenden sich an unseren Übungsleiter [Joachim Brause](#) (Tel. 02151-790983) oder kommen einfach zum Probetraining am Mittwochabend um 19:30 Uhr.