

Endlich aktiv werden, und Spaß dabei haben?

Volleyball light -

jeden Donnerstag 18:30 -20:00 im BGH

Miteinander Volleyball spielen, ohne die Knochen zu arg zu strapazieren.

Meist sind wir zwischen 6 – 8 Aktive, die Spaß an der Bewegung haben.

Gespielt wird nach Regeln, die gelenkschonend, ohne Sprünge am Netz auskommen, aber sonst den ganzen Mann fordern.

Zu Beginn steht ein ca. 20 minütiges **Aufwärmtraining**, das mit gezielten Übungen alle Muskeln fit macht.

Wir sind eine nette Truppe und freuen uns über jedes neue Gesicht, auch wenn du nur mal reinschnuppern willst.

Volleyball light ist ein Angebot des SV-Schönstadt.

Kontakt: Herwig Hahn : 06427 484049

