

Abteilung Volleyball

Liebe Sportfreunde, zum Jahresbeginn wollen wir die Gelegenheit nutzen und auf das vergangene Jahr und die sportlichen Ereignisse unserer Abteilung zurückblicken.

Wie gewohnt trainieren wir jeden Montag in der Halle Oberzier. Unser Team wächst immer mehr zusammen und zeichnet sich durch starken Zusammenhalt und sportlichen Einsatz aus. In diesem Jahr wurden wir mit neuen Trikots ausgestattet! Ein großer Dank dafür gilt dem Verein. Die zukünftigen Gegner sehen nun „rot“.



Frank, Bernd, Monika, Katrin, Brigitte, Murat und u.l. Volker, Guido, Witali, Nico und Asis



Die Knochen werden älter, aber wir bleiben durch das regelmäßige Training fit.

Beach-Volleyball

Die beliebte und weitverbreitete Sportart ist anspruchsvoll, hart und schweißtreibend, was auf den ersten Blick gar nicht so aussehen mag. Jedoch ist jeder Schritt im Sand viermal so anstrengend als auf festem Boden. So wird aus etwas Spiel im Sand ganz nebenbei ein effektives Ganzkörper-Workout mit großem Spaß-Faktor!



Beim Beach-Training werden nicht nur die Beine trainiert. Mit dem Aufschlag und beim Angriff stärken wir unsere Arme und Schultern. Rücken und Bauch halten wir bei jeder Bewegung im Gleichgewicht. Es gibt kaum ein Körperteil, welches beim Beach-Volleyball nicht beansprucht wird.



Wir freuen uns jetzt schon auf die Saison 2020 um gemeinsam bei tollem Wetter die Sommerstunden im Sand beim Baggern, Pritschen und Angreifen zu genießen. Wir sehen uns, wie gewohnt, am Montag um 19 Uhr in der Halle und im Sommer auf der Beachanlage im Clubheim.

Sportliche Grüße
Euer Stan