

Jahresauftakttrainingstag für die Volleyballer

Da bei beiden Mannschaften die Rückrunde vor der Tür steht, wollten wir uns am letzten Samstag, den 14. Januar einen halben Tag Zeit nehmen, um uns intensiver mit ein paar Themen zu beschäftigen, sowie auch Standardsituationen weiter zu perfektionieren.

Dabei wurde das abwechslungsreiche **Trainingsprogramm dieses Mal von Walter und Stephan** zusammengestellt und bestand **sowohl aus Theorie** – wo stehe ich richtig in welcher Situation – **und Praxis** – Annahme, Angriff, Kommunikation auf dem Feld.

Ein Tag voller Bewegung, Training und guter Laune – Muskelkater natürlich inklusive...

Für uns kann es losgehen und **wir würden uns freuen am**

Samstag, 28. Januar ab 14:30 in der Schalkwiesenhalle 2

viele interessierte Zuschauer zu sehen! Einfach zwanglos vorbeikommen –

das wird BÄRENSTARK!

