

Schnuppertraining Sitzvolleyball beim KTV

Wann: 10.10.2023, 19:30-22:00 Uhr

Wo: Halle am Heidenberger Teich, Skagenweg 25, 24109 Kiel

Entdecke die Welt des Sitzvolleyballs – Gemeinsam spielen, ohne Grenzen!

Bist du bereit für eine Sportart, die dein Herz schneller schlagen lässt und Teamgeist auf ein neues Level hebt? Dann schließe dich uns beim Sitzvolleyball an – einer aufregenden und inklusiven Sportart, die Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe willkommen heißt!

Warum Sitzvolleyball?

Inklusion: Sitzvolleyball ist für alle da, unabhängig von deinem Alter, Geschlecht oder deinen körperlichen Fähigkeiten. Hier zählen nur dein Einsatz und deine Leidenschaft für den Sport. Es ist zwar eine paralympische Sportart, sie zeichnet sich jedoch dadurch aus, dass alle gemeinsam spielen können.

Teamgeist: Gemeinsam trainieren, gemeinsam gewinnen! Unsere Sitzvolleyball-Familie steht füreinander ein und unterstützt sich in jeder Hinsicht. Der Spaß steht an oberster Stelle, gleichzeitig haben wir einige Turniere im Blick, wie z.B. Freundschaftsspiele, die deutschen Meisterschaften und internationale Freundschaftsspiele.

Spaß und Fitness: Verbessere deine Fitness, Koordination und Ausdauer, während du Spaß beim Spielen hast. Sitzvolleyball ist eine großartige Möglichkeit, in Form zu bleiben. Da Sitzvolleyball im Sitzen auf dem Hallenboden gespielt wird, bewegt man sich rutschend fort. Je schneller, desto besser und die körperliche Herausforderung wird dabei schnell unterschätzt. Sie ist überwiegend vergleichbar mit Standvolleyball, dabei jedoch gelenk- und rükkenschonender. Aus diesem Grund zieht es nicht nur zum Beispiel Beinamputierte, sondern auch viele Sportler, vor allem ehemalige Standvolleyballer, an, die über die Jahre entsprechende Symptomaten entwickelt haben, sowie auch alle anderen, die einfach Lust haben, eine neue Sportart auszuprobieren. Mittlerweile wurde auch das nationale Reglement hierhingehend angepasst, so dass bei bspw. bei den deutschen Meisterschaften auch viele Spieler ohne Behinderung auf dem Feld sein können.

Wettbewerb: Sitzvolleyball ist eine paralympische Sportart und wir genießen das Privileg, einen sehr erfahrenen Spieler mit paralympischer Erfahrung dabei zu haben, von dem wir viel lernen können. Das Regelwerk deckt sich überwiegend mit dem des Hallenvolleyballs, mit der hauptsächlich Änderung, dass alle auf dem Boden sitzen und beim Schlagen ein Teil des Rumpfes den Boden berühren muss. Außerdem darf die Angabe geblockt werden.

Komm zu uns!

Die Mannschaft befindet sich im Aufbau und unsere Tür steht immer offen für neue Spielerinnen und Spieler, egal ob du bereits Erfahrung mit Sitzvolleyball hast oder gerade erst anfängst. Unsere erfahrenen Trainer werden dir alles erklären und dich unterstützen, damit du dein volles Potential entfalten kannst. Unterstützt werden wir von einigen Spielern der Sitzvolleyballmannschaft des VG Halstenbek-Pinneberg.

Probetraining: Du möchtest es ausprobieren? Kein Problem! Melde dich einfach bei uns und komm zum nächsten Schnuppertraining.

Schließe dich unserem Sitzvolleyball-Team an und erlebe die Magie dieses Sports. Du wirst nicht nur körperlich stärker, sondern auch Teil einer engagierten Gemeinschaft.

Bereit, Teil unseres Sitzvolleyball-Abenteuers zu werden? Wir freuen uns darauf, dich auf dem Spielfeld zu begrüßen!

Bei Interesse oder Fragen könnt ihr euch gerne jederzeit bei uns melden.

Wir bitten um kurze Info, wenn ihr dabei seid, damit wir eine grobe Übersicht über die Teilnehmerzahl haben.

Darf gerne weiter erzählt und geteilt werden.

Wir sind schon sehr gespannt und freuen uns über zahlreiche Teilnahme.

Miyla & Lennart

0176 62906199 oder 0176 60983462

miylakohn@gmx.de

