

Liebe Volleyballerinnen und Volleyballer!

Wir bieten Euch folgenden Volleyball-Termin 2012/13:



Wann: jeden **Freitag ab 18:00 bis 21:00**
(außer schulfreie Tage) Sep. 2012 – Juni 2013
(Beeinträchtigung durch Ligaspiele möglich)

Wo: **1140 Wien, Kinkplatz 21**
(kooperative Mittelschule der Stadt Wien)

Zugang: Müller-Guttenbrunn-Straße



Treffpunkt: um **17:55 vor dem Gittertor**
(**roter Pfeil** im Plan)

Kosten: **€ 80,-- für die Saison 2012/13**
€ 3,-- je Termin für Einsteiger



Halle: mittlerer Teil einer 3fach-**Turnhalle mit ausreichender Höhe** und **guten Lichtverhältnissen**, zeitgemäßer Garderobe und Dusche.

Programm: 18:00 Eintritt ins Gebäude,
18:15 Aufwärmprogramm (als Gruppe bzw. individuell), Geräteaufbau,
18:30 einleitende **Ballübungen** zur Erreichung der notwendigen Ballsicherheit bzw. Technik je nach Leistungsvermögen,
19:00 Übung von einzelnen Techniken bzw. Spielzügen zur Förderung der **Teambildung**, Erlangung von **Spielroutine** mit optimaler Feldaufteilung, Stärkung der **persönlichen Spielfähigkeit**,
19:30 freies **Spielen** in der Mannschaft, Vorbereitung zur Teilnahme an möglichen Mixed-Hobby-Turnieren,
20:30 Spielende, Dehnungsübungen, Geräteabbau
20:45 Verlassen der Halle
21:00 Verlassen des Gebäudes

Ziel: Dieser Termin soll Euch (Damen und Herren) einen Ausgleich nach einer anstrengenden Arbeitswoche, mit einer Kombination aus **spielend Lernen** und Üben in einer **Mixed-Mannschaft**, bzw. ein Spiel mit **Spaß an der Bewegung** unter kostengünstigen Bedingungen bieten.

Erwartung: **verlässliches Erscheinen**, Aufbau und Erweiterung einer ständigen Spielgemeinschaft mit Zukunft und Ambition.

Kontakt: Informationen und Anmeldung bei erstmaligem Erscheinen bei **Andreas** unter **0664 / 52 120 58. (1x Schnuppern im Sept. 2012 ist gratis)**

Hinweis: Haftungsausschluß bei leichter Fahrlässigkeit

Ausreden gilt nicht - einfach probieren - wir freuen uns auf Euer Mitwirken.