

## **Sitzvolleyball: Volleyball auf hohem Niveau, nur eine Etage tiefer**

Nach dem ersten erfolgreichen Aufschlag mit dem 1. Sitzvolleyball-Aktionstag im Juli 22 gemeinsam mit dem Volleyball Landesverband und Ex-Bundestrainer Rudi Sonnenbichler macht die SV 1845 Esslingen Nägel mit Köpfen und Bietet ein regelmäßiges Angebot im Sitzvolleyball. Damit leisten wir Pionierarbeit in Württemberg. Sitzvolleyball ist ein Rumpf- und Ganzkörpertraining mit Spiel und viel Spaß – im Sitzen, es ist die andere Art zu trainieren.

Seit dem 14.09.22 bieten wir, die Volleyballer der SV 1845 Esslingen, unter der Leitung von Sitzvolleyball-Nationalspieler Martin Vogel ein regelmäßiges Sitzvolleyball-Trainingsangebot an. Dieses findet mittwochs ab 19:30 Uhr im Gymnastikraum der Sporthalle Weil statt.

Sitzvolleyball ist alles andere als Sitzen. Sitzvolleyball ist unheimlich schnelles Rutschen, Krabbeln, Hechten, Anschieben, ... Gefragt sind Reaktionsschnelligkeit, Geschicklichkeit, Ballgefühl und Spielverständnis. Sitzvolleyball ist ein sehr schnelles Mannschaftsspiel, Teamgeist auf dem Feld und danach werden großgeschrieben. Volleyball im Sitzen ist auch sehr gut geeignet für Volleyballer und Volleyballerinnen, die Probleme mit dem Knie oder dem Bewegungsapparat haben. Wer es einmal ausprobiert hat weiß, wie schnell und anspruchsvoll Sitzvolleyball ist.

Sitzvolleyball trainiert Rumpf-, Oberkörper- und Armmuskulatur und macht dabei richtig Spaß. Dabei ermöglicht Sitzvolleyball wie kaum eine andere Sportart gemeinsames Spiel für Topsportler und Menschen mit Handicap.

Eingeladen zu dem neuen Angebot sind alle mit und ohne Volleyball-Vorerfahrung und mit und ohne Handicap. Einzig die Fähigkeit, frei sitzen zu können, sollte gegeben sein. Komm einfach zum Training vorbei:

Wann: Jeden Mittwoch 19:30 Uhr

Wo: Gymnastikraum der Sporthalle Weil, Weilstr. 199, 73733 Esslingen

Kontakt: eMail: [sitzvolleyball@volleyball-sv1845.de](mailto:sitzvolleyball@volleyball-sv1845.de), Telefon: 0711 384218

Homepage: <https://www.volleyball-sv1845.de/index.php/mehr-volleyball/sv1845-esslingen-sitzvolleyball>