

Volleyball AG

Immer Dienstags treffen sich seit dem Schuljahr 2025/26 sprungbegeisterte Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 7-13 um ihre Technik im Baggern, Pritschen und Schmettern zu verfeinern. Bei Sonnenschein und warmen Temperaturen nutzen wir dafür unseren Beachplatz!



Warum Volleyball?

- Volleyball stärkt den Zusammenhalt, da Erfolg nur durch Zusammenarbeit entsteht. (**Teamgeist und Gemeinschaft**)
- Beim Volleyball werden Arme, Beine, Rumpf und Koordination gleichermaßen gefordert – ein effektives Workout. (**Ganzkörpertraining**)
- Schnelle Ballwechsel fördern Aufmerksamkeit, Reflexe und Konzentration. (**Verbesserung der Reaktionsfähigkeit**)
- Dynamisches Spiel, viele taktische Möglichkeiten und Spannung sorgen für anhaltende Motivation. (**Spaß und Abwechslung**)
- Bewegung und Fokussierung im Spiel helfen, Stress abzubauen und Selbstbewusstsein aufzubauen. (**Stressabbau und mentale Stärke**)
- Durch Training und Spiele können eigene Ziele gesetzt und Fortschritte messbar gemacht werden. (**Wettkampf und persönlicher Fortschritt: JtfO**)

