# Herren - mittwochs

| Tag | Uhrzeit | Ort | Bemerkung |
|---|---|---|---|
| Mittwoch | 20:00 - 22:00 Uhr | (2) | |

## Trainingszeiten

## Übungsstätte

(6) Sporthalle der Heinz-Neukäter-Schule, Oldenburger Str. 7

### Ansprechpartner

xxx - Telefon 04451 / xx

## Allgemeines

Das sportliche Programm setzt sich aus zwei Elementen zusammen:

Im ersten Teil (ca. 30 Min) wird ein Aufwärm- und Gymnastikprogramm angeboten, das der Altersstruktur und dem Leistungsvermögen angepasst ist. Danach wird Volleyball gespielt. Für weitere Interessierte reicht es vollkommen aus, wenn Grundkenntnisse vorhanden sind.

Es ist ebenfalls möglich, sich nur an einem Teilprogramm zu beteiligen.