

Falls der Newsletter nicht korrekt angezeigt werden sollte, klicken Sie bitte *hier*



Newsletter des **ejw** 

Liebe Sportfreundin, Lieber Sportfreund,

Mit diesem Newsletter möchten wir dich nochmals an die kommenden Termine erinnern. Wie immer freuen wir uns sehr, dich bei den Veranstaltungen zu treffen.



Viel Spaß beim Lesen wünscht dir das

Newsletter-Team Volleyball

IMPULS

Die Kunst der kleinen Schritte

Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr,
sondern um die Kraft für den Alltag.
Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

Mach mich sicher in der rechten Zeiteinteilung.
Schenk' mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden,
was erstrangig und was zweitrangig ist.

Schenk' mir die nüchterne Erkenntnis,
dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge
eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind,
durch die wir wachsen und reifen.

Erinn're mich daran,
dass das Herz oft gegen den Verstand streikt.

Schick' mir im rechten Augenblick jemanden,
der den Mut hat,
die Wahrheit in Liebe zu sagen.

Du weißt,
wie sehr wir der Freundschaft bedürfen.
Gib dass ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten
und zartesten Geschenk des Lebens gewachsen bin.

Verleihe mir die nötige Phantasie,
im rechten Augenblick ein Päckchen Güte
mit oder ohne Worte an der richtigen Stelle abzugeben.

Bewahre mich vor der Angst,
Ich könnte das Leben versäumen.

Gib mir nicht,
was ich mir wünsche,
sondern das,
was ich brauche.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944)

Quelle: http://www.deanita.de/nachdenkliches/nd_exupery1.htm

Die neue Saison startet!

Für alle, die es noch nicht gesehen haben: die neuen Spieltage sind auf unserer Homepage eingetragen. Die neue Saison kann beginnen!

Infos >>

Start in die Saison

Wir möchten dich nochmals an unseren Rundenstart am **Fr. 12.10.18** in Beutelsbach erinnern, der dieses Jahr zum ersten Mal in gemütlicher Runde stattfinden wird. Wir hoffen, dass du Zeit hast, zusammen mit uns die neue Saison einzuläuten.

Weitere Infos >>

SportForum "Sport für alle"

Auch zum Sportforum am **So. 14.10.18** in Esslingen wollen wir dich hiermit nochmals herzlich einladen. Zu Gast ist u.a. Matthias Berg, der Weltklassetportler hat 27 Medaillen bei den Paralympics gewonnen. Neben Sport-Gottesdienst und Podiumsdiskussion gibt es zahlreiche Mitmachangebote für die ganze Familie. Teilnahme ohne Anmeldung.

[Alle Infos zum SportForum >>](#)

ÜBUNG DES QUARTALS

Aufwärmen: Abwechslungsreiches Laufen

Jede Person bekommt einen Ball und stellt sich an der Grundlinie auf. Dann wird gemeinsam vorwärts Richtung Netz gelaufen und anschließend wieder rückwärts vom Netz zurück zur Grundlinie. Jeder Übungsteil wird dreimal wiederholt:

- Prellen
- Prellen mit schwächerer Hand
- Hopslerlauf (schwächere / stärkere Hand)
- Nachstellschritt entgegen der Hand, die den Ball prellt
- Ball hinter den Po halten, Knie vorne hoch
- Ball über den Kopf, hinten Po mit Fersen berühren
- Nachstellschritt (großer Schritt), vorwärts den Ball immer zum vorderen Fuß halten, rückwärts den Ball zum hinteren Fuß halten (Bewegung wie beim Baggern)
- große, tiefe Schritte vorwärts, Ball einmal durch Beine aufkommen lassen, mit anderer Hand fangen

Unterstützen Sie uns!

[Jetzt Spenden >](#)

Newsletter [hier](#) verwalten
und abbestellen.



Ihnen hat unser Newsletter gefallen?
Teilen Sie ihn doch mit Ihren Freunden auf
Facebook!

[E-MAIL TEILEN >>](#)



KONTAKT

Evangelisches Jugendwerk in Württemberg
Haebelinstraße 1-3, 70563 Stuttgart
Telefon (07 11) 97 81-0
Telefax (07 11) 97 81-30
E-Mail: info@ejwue.de
Geschäftsführer: Friedemann Berner