

## Hallihallo, schon mal was von **Frame Running** gehört? Also ich nicht!

Wenn du davon auch noch nichts gehört hast, dann komme doch am Samstag, den 03.12.22 um 10.00 Uhr zum Hallentraining. Wenn du es schon immer mal ausprobieren wolltest, na dann nix wie los!

Frame running ist eine Sportart, bei der Sportler auf dreirädrigen Laufrahmen ohne Pedale laufen. Der Rahmen unterstützt Sportler mit Bewegungs- und Gleichgewichtsstörungen dabei, sich selbstständig mit den Beinen vorwärts zu bewegen. Es eignet sich daher für alle Personen mit eingeschränkter Mobilität, Koordination, Gleichgewichts- oder Bewegungssteuerung.

Google doch mal: <https://www.youtube.com/watch?v=PFFE2-WTzCA>

Wir haben dazu die Leistungssportlerin Kathy Polke engagiert, die mit uns ihre Begeisterung für das Frame running teilen möchte. Anhand ihrer eigenen Lebensgeschichte und ihrem Weg in den Leistungssport will sie uns einen Eindruck von ihrer Sportart vermitteln.

Natürlich gibt es wie immer Sport und Spiele!

Nach dem Hallentraining habt ihr die Möglichkeit

- zusammen mit uns über den Fürther Weihnachtsmarkt zu schlendern und Glühwein, Lebkuchen oder 3imWeckla zu genießen. Wir fahren nach dem Training los und treffen uns am Trinkwasserspender der Dr. Konrad-Adenauer-Anlage an der Fürther Freiheit (das ist der kleine Park direkt an der Fürther Freiheit).
- oder ihr fahrt zum spannenden Heimspieltag des RSC Nürnberg mit den Rollstuhl-Basketba

**Damit ihr pünktlich beim Spiel sein könnt, beenden wir das Hallentraining um 13.30 Uhr**

Zuletzt ist hier noch eine Erinnerung an unsere Mitglieds- und Weihnachtsfeier. Diese findet am 17.12.22 im Restaurant des Bayern 07er um 17.00 statt. Es wäre super, wenn du dich wegen der Essensplanung auf der Homepage oder unter [info@rolli-treff-franken.de](mailto:info@rolli-treff-franken.de) anmelden könntest.

Wir freuen uns auf eine tolle Zeit mit euch!

Liebe Grüße,  
euer Rolli-Treff

Rolli-Treff-Franken e.V.  
Leobschützer Str. 63  
90473 Nürnberg

Tel: 0911 / 800 18 69  
E-Mail: [info@rolli-treff-franken.de](mailto:info@rolli-treff-franken.de)  
Web: [www.rolli-treff-franken.de](http://www.rolli-treff-franken.de)