

Liebe Rolli Treffler,

im Sommer Flaute und Frust? Dann kommt doch zu uns im August!

Wir starten am **13.8. um 11.00 Uhr** das legendäre **Brezenrennen um die Wöhrder Wiese!** Wie geht das? Ganz einfach! Ihr kommt mit Rollstuhl, Handbike, Vor- und Nachspanngeräten oder was ihr sonst so habt und dreht zur Stärkung des Muskulus biceps brachii und seiner Freunde Runden um die Wöhrder Wiese. Wir wollen circa eine halbe Stunde nach Basketballprinzip fahren: Du ordnest dich selbst als schnellen, mittelschnellen oder nicht so schnellen Fahrer ein. Je nachdem gibt es pro Runde eine, zwei oder drei Knabberbrezen für dich. Getränke gibt es natürlich auch. Am Ende der halben Stunde wollen wir sehen, wer die meisten Brezen eingefahren hat. Mitrennen dürfen natürlich auch alle Familienangehörige und Freunde, die einen fahrbaren Untersatz egal welcher Art dabei haben. Du willst joggen? Auch kein Problem!

Muskelkater? Na dann komme doch gleich im Anschluss zur Entspannung der Muskelpakete mit zur **Rollstuhlschaukel!**

Und wer auch noch auf das Training kleinerer Muskeln steht, der kann zur Stärkung des Muskulus Hyoglossus im Anschluss mit rüber in den **Biergarten** des Erfahrungsfelds gehen.

Kurz zusammengefasst: Erst Ausdauertraining, dann Entspannung, danach genießen!

Wichtig: Bitte schaut vorher auf die Homepage oder in die WhatsApp Gruppe, die Aktion findet nur bei schönem Wetter statt.

Wer frische Luft ohne Anstrengung möchte, der ist zum **Stammtisch** im Heidekrug am 17.8. um 18.30 wieder herzlich eingeladen.

Und hier noch ein Ausblick auf September:

Das erste Hallentraining nach den Schulferien findet am 17.9. statt. Wir werden in der ersten Hälfte Sportspiele und Fahrspaß haben, für die zweite Hälfte ist ein Training des Muskulus extenso capri ulnaris geplant, der auch nicht zu kurz kommen soll. Für was braucht man ihn? Zum Tischtennisspielen!

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
Web: www.rolli-treff-franken.de

