

Ausschreibung

## Handbike Indoor

Rennrollstuhl / Tricycle  
TWT ThreeWheelTraining



Veranstaltender Verein:  
RSC heindl OÖ  
[www.rollstuhlsport.at](http://www.rollstuhlsport.at)  
ZVR Nummer 570570582



**Datum:**

18. November 2017

**Ort:**

Pfarrkirche Elia Solar City Linz (Foyer), 4030 Linz, Pegasusweg 1-3  
<https://www.dioezese-linz.at/pfarre/4491>

**Datum:**

16. Dezember 2017

13. Jänner 2018

17. Februar 2018

**Ort:**

Volkshaus Linz Pichling-Solar City (kleiner Saal, bzw Seminarraum 5 im 1. Stock am 16.12.), 4030 Linz, Luna Platz 4

[http://www.linz.at/kultur/raum\\_37131.asp](http://www.linz.at/kultur/raum_37131.asp)

Pfarrkirche und Volkshaus sind unmittelbar nebeneinander.

Rollstuhl-Toiletten sind vorhanden. Das Volkshaus ist mit der Straßenbahn erreichbar. Für die Autofahrer gibt es davor Parkplätze und eine gebührenpflichtige Tiefgarage darunter.

**Uhrzeit:**

9:00 – 17:00:

**Programm:**

9:00 Eintreffen, Aufbau von Bike und Rolle (Unterlage unter Bike und Rolle erforderlich: Handtuch, Matte, Plane, Karton oder ähnliches, bitte selber mitbringen);

9:30 Start der Vormittagseinheit

12:00 Mittagessen (Gastronomie und Spar befinden sich im Volkshaus)

14:00 Nachmittagseinheit

16:30 Ende, Abbau

Der Zeitplan wird adaptiert an die Wünsche und Erfordernisse der Gruppe.

**Inhalt:**

- Erfahrungsaustausch,
- Gemeinsames Training, unabhängig vom Leistungszustand, schnelle und langsame Fahrer können gemeinsam trainieren;
- Vermitteln von Inhalten und Anregungen fürs weitere Training durch erfahrene Sportler und Trainer;
- Vermitteln von Hintergrundwissen, Theorie;
- Offen für Fragen und Diskussionen;

**Neulinge** bzw. Interessenten ohne Bike sind willkommen. In diesem Fall können wir nach Anmeldung ein bis zwei Bikes zum Ausprobieren zur Verfügung stellen. Falls jemand zwar ein Bike, aber keine Rolle hat, so ersuche ich um Mitteilung. Eine begrenzte Anzahl an Rollen können wir ebenfalls anbieten.

**Fotos:**

Mit der Anmeldung zu dieser Veranstaltung willigen die Teilnehmer/Innen in die Veröffentlichung ihrer Bildnisse ein. Die Einwilligung schließt alle Veröffentlichungen in Medien und Präsentationen des ÖBSV (und damit des OÖBSV bzw. des RSC heindl OÖ) ausdrücklich ein.

**Sporttauglichkeit:**

Beim Programm kann es möglicherweise zu Ausbelastungen kommen. Dafür ist es erforderlich, dass jeder Teilnehmer gesund ist. Fieber ist ein Ausschlusskriterium. Die allgemeine Sporttauglichkeit wird am besten über den Sportpass oder eine ärztliche Bestätigung dokumentiert.

**Teilnahmegebühr:**

20 Euro pro Termin (zahlbar bei Anmeldung auf das Konto des RSC heindl OÖ, Verwendungszweck: Handbike-Indoor (plus Nov, Dez, Jan, oder Feb, je nach Anmeldung), IBAN: AT212032602300001407);

für Mitglieder des RSC heindl OÖ wird der Betrag auf 10 Euro pro Termin reduziert.

**Verbindliche Anmeldung**

bis spätestens zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin unter

<http://doodle.com/poll/5sah6incga8wtmmv>

(diesen Eintrag bei Verhinderung bitte aktualisieren)

und email an:

obmann@rollstuhlsport.at

mit Name, Adresse und Angabe des Datums der Einzahlung (falls man ohne Bike zum Ausprobieren kommt, bitte melden)

Für den RSC heindl OÖ

Dr. Christoph Ettlstorfer

Obmann, Trainer beim Handbike Indoor