

# Rollstuhl-Training

**KURSZIEL** Du erlangst mehr Sicherheit und mehr Bewegungsfreiheit.

**KURSIHALT** Wir üben zusammen das Balancieren auf den Hinterrädern. Wir kippen auf ein Trottoir hinauf und hinunter. Wir überqueren Türschwellen und unebenes Gelände. Allenfalls kann auch das Ein- und Aussteigen im ÖV geübt werden (Voraussetzung: du besitzt ein gültiges ÖV-Ticket).

**WANN** Montag, 08. April 2024 von 19:00 bis 20:30 Uhr

**TREFFPUNKT** Vor dem Haupteingang der Sporthalle Fronwald  
Fronwaldstrasse 115  
8046 Zürich

**KOSTEN** Ob Clubmitglied oder nicht – es entstehen für dich keine Kosten.

**ANMELDUNG**  Deine Anmeldung richtest du bitte an [tanja.mitic@rc-zuerich.ch](mailto:tanja.mitic@rc-zuerich.ch)

 Melde dich bitte bis **spätestens 4. April 2024** an.