

Allgemeine Informationen zum Erwachsenentraining beim RRSV Groß-Zimmern

Hallo,

Wie schön, dass Du Interesse am Erwachsenentraining hast!

Dieses Dokument gibt dir einen genauen Überblick über:

- Trainingszeiten
- Kosten
- Ablauf des Trainings
- Inhalt des Trainings
- Eigenes Material
- Anmeldung (über die App Spond)
- Sonstiges

Trainingszeiten

Das Training findet 1x/Woche in den ungeraden Kalenderwochen mittwochs und in den geraden Kalenderwochen sonntags statt.

Training findet immer mittwochs von 19:30 bis 21:15 Uhr und sonntags von 18:00 bis 19:45 Uhr.

Kosten:

Ohne Leihrollschuhe: 5er Karten 40€, 10er Karten 80€.

Inklusive Leihrollschuhe: 5er Karten 45€, 10er Karten 90€

(weitere Informationen siehe „Eigenes Material“)

Bezahlen könnt ihr passend in bar im Training oder per Überweisung, die Bankdaten erhaltet ihr auf Nachfrage von den Trainern.

Die Karten erhaltet ihr in Papierform, diese werden im Training abgestempelt.

Ablauf des Trainings:

15- 20 min Warm-Up

ca. 1h 15min Training auf Rollschuhen

15min Cool-Down

Die genaue Dauer kann variieren.

Inhalt des Trainings:

Jede*r von euch bringt unterschiedliche Voraussetzungen und Ziele mit ins Training.

Wir möchten gerne jeder Person die Möglichkeit bieten, diese individuellen Ziele im Training zu erreichen.

Bitte sprecht in eurem ersten Training mit der anwesenden Trainerin ab, was eure Ziele sind.

Was könnt ihr alles lernen?

Individuelle Basisfähigkeiten: Schwung holen, Kurven laufen, Bremsen

Weiteres: Schritte, Pirouetten, Figuren, Sprünge

Gemeinsam: Verschiedene Gruppenelemente, z.B. Kreise laufen

In den Trainings werden wir sowohl an den persönlichen Zielen als auch gemeinsam an einer Choreographie arbeiten, die nach einer gewissen (noch nicht festgelegten) Zeit abgeschlossen wird.

Diese Choreographie wird so allgemein einstudiert, dass es kein Problem darstellt, wenn jemand nicht regelmäßig ins Training kommen kann.

Eigenes Material:

Leihrollschuhe:

Für einen kleinen Aufpreis können mit den 5er oder 10er Karten Vereinsrollschuhe geliehen werden (45€/90€) – immer unter der Voraussetzung, dass die entsprechende Größe verfügbar ist.

Beim Probetraining bleibt das Leihen kostenlos.

Da unser Vereinsrollschuhbestand begrenzt ist und es sein kann, dass ein hohes Interesse an denselben Schuhen aufkommt, können wir das Ausleihen nicht garantieren.

Das Ausleihen wird über die App Spond organisiert (genauere Informationen bei „Anmeldung“).

Rollschuhe können immer nur für das kommende Training vorgemerkt und nicht dauerhaft "reserviert" werden, um eine flexible Verleihoption zu gewährleisten.

Das Ausleihen ist maximal 10x möglich, da wir allgemein den Kauf von eigenen Rollkunstlaufschuhen nach einer Beratung im Fachgeschäft empfehlen, um optimale Schuhbedingungen zu erhalten.

Spätestens nach dem 10x Rollschuhleihen benötigt ihr eigene Rollschuhe oder Inliner. Kontrolliert bitte vor dem Training, dass keine Steinchen und kein Dreck an den Rollen haftet, wenn ihr mit diesen schon draußen gelaufen seid.

Ein optimales Trainingsergebnis können wir nur garantieren, wenn ihr die für Rollkunstlauf spezifischen Rollschuhmodelle habt (i.d.Regel Marke Risport, Geschäft: SkatersWorld Frankfurt).

Da diese Modelle neu aber eine große Investition sind, sind diese nicht verpflichtend. Gerne könnt ihr auch z.B. auf Ebay nach einem gebrauchten Paar suchen.

Andere Rollschuhe oder Inliner sind für das Training auch in Ordnung – unser Fachbereich sind zwar Rollschuhe, aber die Basics fürs Inlinefahren können wir euch auch beibringen.

Beim ersten Training mit eigenen Rollschuhen/Inlinern muss überprüft werden, dass weder Stopper noch Rollen „Streifen“ auf der Bahn hinterlassen.

Allgemein benötigt ihr:

- Sportklamotten, Turnschuhe
- im Winter warme Kleidung, da die Halle leider nicht beheizt werden kann
- Wasserflasche
- ggf. eigene Rollschuhe/Inliner, ggf. Schoner

Anmeldung:

Die Anmeldung fürs Erwachsenentraining erfolgt über die Vereinsapp Spond. Die App sorgt für eine gute Übersicht, vereinfachte Kommunikation und lässt euch außerdem besser am Vereinsleben teilhaben :)

So funktioniert's:

- Eine Mail an unsere Trainerin Julia Kapp über trainer@rollsport-gross-zimmern.de schreiben und um den Zugangslink für den Verein auf Spond bitten
- App „Spond“ herunterladen
- Account erstellen
- Über den Zugangslink den Beitritt anfragen
- In der App auf die gewünschte Trainingsveranstaltung klicken
- Auf „Akzeptieren“ drücken
- Wenn Leihrollschuhe benötigt werden: Unten in die Kommentare Name und Größe schreiben, eine Trainerin prüft anschließend, ob Leihrollschuhe verfügbar sind

Die Anmeldung ist spätestens 14 Tage vorher möglich.

Absagen erfolgen auch über die App und erfolgen spätestens 4 Stunden vor Trainingsbeginn.

Sonstiges:

Pro Training ist eine Trainerin anwesend, die minimale Teilnehmerzahl ist 3, maximale Teilnehmerzahl ist 8 Personen.

Sollte ein Training ausfallen, informieren wir die angemeldeten Teilnehmer spätestens 4 Stunden vor Trainingsbeginn.

Bei weiteren Fragen könnt ihr uns gerne kontaktieren!

Mail: trainer@rollsport-gross-zimmern.de

Mit freundlichen Grüßen Euer Trainerteam

Nathalie Axt, Song Nhi Nguyen, Marlene Corcilus, Julia Kapp, Liv Villemos