

MUNICH FRAME RUNNERS



■ **Frame Running**

Laufsport mit Unterstützung

Frame Running ist die Laufsportart für Athleten denen freies Gehen oder Laufen gar nicht oder nur unter großen Mühen möglich ist. Das ‚Laufdreirad‘ ist vorne wie ein Fahrrad aufgebaut, unterscheidet sich aber ab der Mitte ganz deutlich, denn der Fahrer sitzt auf dem Rad und läuft dann. Die Laufräder links und rechts vom Körper vermeiden ein Umfallen, was bei Gleichgewichtsschwierigkeiten sonst leicht vorkommen kann. Der Athlet sitzt auf dem Rad. Er muss sein Körpergewicht beim Laufen nicht halten. So ist auch bei schwächerer Muskulatur eine Laufbewegung möglich.

■ **Frame Running**

Ideal für alle Bewegungs- und Laufsportbegeisterten, denen es ohne Hilfsmittel nicht möglich ist, zu gehen oder zu laufen.



- **Alter:** kann ab sechs Jahren ausgeübt werden
- **Sportgerät/Hilfsmittel:** Die Sportgeräte werden gestellt
- **Trainingsort:** Inklusiver Sportplatz INSEL
Mittlere-Isar-Strasse 11, 81925 München
- **Trainingszeiten:** Montags von 16:00 bis 19:00,
dienstags von 13:30 bis 17:00, sowie individuelle Trainings
- **Spezielle Events:** Charity-Läufe, Stadtläufe, Wettbewerbe,
Ausflüge, Deutsche Meisterschaften, Grand Prix, Ferien-Camps,
Trainingscamps
- **Kosten:** Vereinsmitgliedschaft
- **Kontakt:** framerunning@inselzeit-inklusersport.de ·
Lutz Pflegar

*Durchgeführt vom Sport- und Freizeit-Team der INSEL und den Organisationen der Stiftung Pfennigparade. Unsere Trainer sind alle dual ausgebildet und praxiserfahren im Sport mit Menschen mit Beeinträchtigung.
Im Winter abweichende Trainingszeiten und Orte.*

Gefördert durch die

Aktion
MENSCH

INSEL
Zeit

 **Pfennigparade**
Die Zukunft zählt auf uns.