

## GRSC

Der **Gladbacher Roll- und Schlittschuh Club** besteht seit 1936 als eingetragener Verein. In allen unseren Abteilungen kann kostenlos ein Probetraining absolviert werden.

**Alle Trainings finden in der Dünnerfeldhalle,  
Nespeier Straße 75 (Schulzentrum-Neuwerk),  
statt.**

## Rollhockey

Beim Rollhockey treten fünf gegen fünf Spieler an, es ist sehr ähnlich dem Feld- oder Hallenhockey, nur dass es auf Rollschuhen gespielt wird. Seit Vereinsbestehen hat der GRSC eine Rollhockey-Abteilung. Zur Zeit hat der GRSC eine Mannschaft die in der 2. Rollhockey Bundesliga spielt und ein B-Jugend Team.



### Trainingszeiten 2. Bundesliga:

(Trainer Ulli Bolten und Rainer Mangelmann)

Mittwoch:  
20:00 – 22:00 Uhr

Freitag:  
Fiktiv:

[www.grsc-online.de](http://www.grsc-online.de)

## Rollkunstlauf

Der Rollkunstlauf ist dem Eiskunstlaufen sehr ähnlich, nur dass er ganzjährig auf Rollschuhen ausgeübt wird. Es gibt Tests, Wettbewerbe und Showveranstaltungen, in denen die Läufer/Innen einzeln, im Paar bzw. Duo, im Quartett oder in der Formation antreten. Im Pflichttaufen geht es darum, festgelegte Figuren auf den am Boden aufgezeichneten Markierungen exakt auszuführen (nur Einzeln). Im Kürlaufen werden Schritte, Sprünge und Piroetten zu Musik präsentiert.

### Training Figuren- & Kunsträuber / Nachwuchs:

(Trainerin Petra Gutowski)

Montag:  
19:00 – 20:30 Uhr  
nach Absprache

### Training Minis / Anfänger / Freiläufer:

(Trainerin Petra Gutowski)

Montag:  
17:30 – 19:00 Uhr  
nach Absprache

[www.rollkunst.de](http://www.rollkunst.de)

**Freestyle-Skaten**  
(Trainer Kai und Rüdiger Mehmann)  
Mittwoch: 17:00 – 19:00 Uhr  
Freitag: 18:00 – 20:00 Uhr

Beim Freestyle Skating ist erstmal alles erlaubt was Spaß macht. Es geht um freie Improvisation auf 4 Rollen: Dance, Slalom, Jumps und vieles mehr, egal ob auf Inline Skates oder Quads (Rollschuhen). Das Training der GRSC Freestyle Skating Abteilung konzentriert sich zur Zeit vor allem auf die Disziplinen Freestyle-Slalom und Speed-Slalom. Beim Freestyle-Slalom dreht sich alles um eine Reihe unscheinbarer Hütchen, den sogenannten Cones, die ca. 10cm hoch sind. Die Wettbewerbe werden in verschiedenen Modi gefahren wobei es meist um einen direkten Vergleich der Fahrer im "Battle" Modus geht. Mit möglichst vielen hochwertigen Tricks innerhalb der Cones gilt es hier in jeder der dreizig Sekunden langen Runden sowohl technisch als auch vom Style seine Gegner zu übertrumpfen. Der Abstand der Cones liegt je nach Wettbewerb zwischen fünfzig und hundertzwanzig Zentimetern, diese müssen beim Speed-Slalom nicht nur schnell, sondern auch fehlerfrei umrundet werden.



### Trainingszeiten:

(keine Trainer, man lernt voneinander)  
Montag:  
20:00 – 22:00 Uhr  
ab ca. 19:00 Uhr (kleine Halle)

[www.4wheelfreestyle.de](http://www.4wheelfreestyle.de)

## Trainingszeiten:

(keine Trainer, man lernt voneinander)  
Montag: 20:00 – 22:00 Uhr

[www.painlovers.de](http://www.painlovers.de)



## Inline-Hockey

Inline-Hockey ist von der Ausrüstung und den Regeln sehr nahe am Eishockey dran. Wir als Painlovers sehen nicht alles so verbissen, hauptsächlich spielen wir einmal die Woche wegen dem Spaß an den blauen Flecken und vor allem wegen dem Bier danach. Wir sind so von 24 bis 44 Jahre alt, kommen aus Mönchengladbach, Wegberg, Köln, ... und freuen uns über jeden neuen Mitspieler/in.



41236 Mönchengladbach  
[hockey@painlovers.de](mailto:hockey@painlovers.de)  
41066 Mönchengladbach

Friedrich-Ebert-Str. 218,  
Fax.: 02166/9010618  
An den Hüren 65,  
Fax.: 02161/3048074

Impressum: Torben Schultz,  
Tel.: 02166/21158  
Geschäftsstelle: Rainer Mangelmann,  
Tel.: 02161/3048073