



## **Fahrsicherheit E-Bike-Training**

**in Sirzenich**

**06.10.2023**

**14:00-17:00 Uhr**

Das Seminar richtet sich an Senioren und Seniorinnen, die sich mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem E-Bike wünschen. Es werden technische Daten wie die Einstellung von Cockpit und Sitzposition (Sattelhöhe, Lenker, Bremsgriffe und Pedale) vermittelt.

Außerdem werden Übungen zum Thema Gleichgewicht, richtiges Bremsen, Ausweichen bei Hindernissen, stehendes Fahren, Auf- und Absteigen und Wenden bzw. Kurvenfahren durchgeführt.

Das Erlernte wird dann bei einem Geschicklichkeitsparcour bzw. im Straßenverkehr angewendet.

Mitzubringen sind:

- verkehrssicheres E-Bike
- Fahrradhelm
- Radbrille
- wetterangepasste Kleidung
- Mini Pumpe / Ersatzschlauch

### **Trainer**

Jens Nagel, getFit



Landkreis Trier-Saarburg



Trier/Trier-Saarburg e.V.



PROFESSIONELLES  
SPORTCOACHING  
FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

# LebensgestAlter

## Treffpunkt

Vor dem Gemeindehaus Sirzenich  
(Im Gärtchen)

## Anmeldung

Anmeldung unter: [silvia.engel@trier-saarburg.de](mailto:silvia.engel@trier-saarburg.de)  
oder telefonisch unter: 0651 715-536 (telefonische  
Anmeldung: Montag bis Mittwoch, vormittags)

Anmeldeschluss: 02.10.2023

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der o.g. Veranstaltung verwendet und gespeichert werden. Diese Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

## Kontakt

**Fachstelle Gesundheitsförderung und  
Prävention des Landkreises Trier-Saarburg**



**Gesundheitsamt Trier-Saarburg**

Dr. Gabriele Philippi

Paulinstraße 60, 54292 Trier

Mail: [gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de](mailto:gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de)

Tel.: 0651 - 715 513

**Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.**

Paula Orlt

Paulinstraße 60, 54292 Trier

Mail: [info@hausdergesundheit-trier.de](mailto:info@hausdergesundheit-trier.de)

Tel.: 0651 - 436 22 17

**Weitere Informationen und Termine unter  
[www.hdg-trier.de](http://www.hdg-trier.de) und [www.trier-saarburg.de](http://www.trier-saarburg.de)**



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

