



## E-Bike-Training zur Fahrsicherheit in Beurig

19.04.2024

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

# Treffpunkt

Übungsplatz in Beurig (Marienplatz)  
Anfahrt über die Hauptstraße, Klosterstraße.  
Die Zufahrt über die Serriger Straße bei der Feuerwehr Beurig ist für Autos durch Poller gesperrt.  
E-Bikes können diesen Weg nutzen.

# Anmeldung

Anmeldung unter: [silvia.engel@trier-saarburg.de](mailto:silvia.engel@trier-saarburg.de)  
oder telefonisch unter: 0651 715-536 (telefonische Anmeldung: Dienstag bis Donnerstag, vormittags)  
Anmeldeschluss: 12.04.2024  
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)

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

Paula Orlt  
Paulinstraße 60, 54292 Trier  
Mail: [info@hausdergesundheit-trier.de](mailto:info@hausdergesundheit-trier.de)

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.

