

aesund alt werden



E-Bike-Training zur Fahrsicherheit

in Schweich

05.04.2024

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 Fähren. 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

Parkplatz vor dem Schwimmbad Zum Schwimmbad 1 54338 Schweich

Anmeldung

Anmeldung unter: silvia.engel@trier-saarburg.de oder telefonisch unter: 0651 715-536 (telefonische Anmeldung: Dienstag bis Donnerstag, vormittags) Anmeldeschluss: 28.03.2024

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

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

Paula Orlt

Paulinstraße 60, 54292 Trier

Mail: info@hausdergesundheit-trier.de

Weitere Informationen und Termine unter www.hdg-trier.de und www.trier-saarburg.de



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













