



E-Bike-Training zur Fahrsicherheit in Ralingen

10.05.2025
13:00 – 16:00 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/Sonnenbrille
- wetterangepasste Kleidung
- Mini Pumpe/Ersatzschlauch (wenn vorhanden)

Trainer

Jens Nagel, getFit

Veranstaltungsort

Grundschule Ralingen, Schulhof
Schulstraße 8
54310 Ralingen

Anmeldung

VHS Unteres Sauerthal
E-Mail: vhs-sauertal@kvhs-trier-saarburg.de
Tel.: 06501 – 60 11 54 3
Anmeldeschluss: 07.05.2025
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 Ort
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

