

Treffpunkt

Fahrrad-Verkehrsübungsplatz Hermeskeil
(neben der Tennisanlage)
Labachweg
54411 Hermeskeil

Anmeldung

Anmeldung unter: silvia.engel@trier-saarburg.de
oder telefonisch unter: 0651 715-536 (telefonische
Anmeldung: Montag bis Mittwoch, vormittags)
Anmeldeschluss: 10.05.2024
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 jeder-
zeit 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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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



LebensgestAlter
gesund alt werden



E-Bike-Training zur Fahrsicherheit in Hermeskeil

17.05.2024

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 / Sonnenbrille
- wetterangepasste Kleidung
- Mini Pumpe / Ersatzschlauch (wenn vorhanden)

Trainer

Jens Nagel, getFit

