

Kontakt

Heike Görres
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 06591 13-1161
E-Mail: heike.goerres@gerolstein.de
www.gerolstein.de

E-Bike-fit in den Frühling

Der Seniorenbeirat der Verbandsgemeinde Gerolstein bietet in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC Rheinland-Pfalz) ein Pedelec-Training für Seniorinnen und Senioren (ab 60 J.) an. **Das Training findet am 16. April 2025 von 10 bis 14 Uhr** auf dem Schulhof der Grundschule an der Waldstraße, 54568 Gerolstein statt.

Die Unfallstatistiken zeigen, dass zunehmend diese Altersgruppe an Unfällen beteiligt ist, da oftmals das Tempo unterschätzt wird. Bei diesem Training werden vor allem Anfahren, Fahren, Kurvenfahren und Bremsen mit Motorunterstützung geübt. Ergänzt werden diese Übungen durch praktische Tipps für das Training von Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer. Radkippen, Schieben, Heben und Transport von Pedelecs runden das Training ab.

Die Höchstteilnehmerzahl ist auf **8 Personen** begrenzt, bei Bedarf bietet der Seniorenbeirat weitere Trainings an. **Anmeldungen sind nur über den Link https://fit2ebike.de/details.php?training_id=32 direkt beim ADFC möglich.**

Für gesetzlich krankenversicherte Personen ist der Kurs dank einer Förderung durch das GKV-Bündnis für Gesundheit kostenlos, privat versicherte Personen zahlen 45 Euro. Für die Teilnahme besteht Helmpflicht. Helm und Pedelec bringen die Teilnehmenden selbst mit. Auf wetterangepasste Kleidung ist zu achten.

Bei Rückfragen oder Interesse an weiteren Trainings wenden Sie sich bitte an das Seniorenbeiratsmitglied Dr. Winfried Lappé, Tel. 0176 47365875, E-Mail: winfried.lappe@mail.de.

Foto: ADFC