

PROJEKTbeschreibung

SICHERES RADFAHREN – E BIKE TRAINING

ZIEL

Durch das Trainieren der Fahrtechnik soll die Geschicklichkeit und Balance im Umgang mit dem eigenen E-Bike verbessert werden. Mit diesen neuen Fähigkeiten sollen sich FahrradfahrerInnen sicherer im Straßenverkehr bewegen und damit Unfälle vermeiden.

BESCHREIBUNG

Das Fahrrad ist in jedem Alter ein attraktives und gesundes Fortbewegungsmittel. Völlig neue Möglichkeiten eröffnen sich dem Fahrradbegeisterten durch das E-Bike. Neben den Verkaufszahlen der motorisierten Räder sind leider auch die Unfallzahlen in den letzten Jahren gestiegen. Dieses Training bietet die Gelegenheit unter Anleitung erfahrener Profis, die großen Vorteile aber auch die Tücken des E-Bikes kennenzulernen. Im Schonraum wird mit Hilfe von verschiedenen Übungen ein Gefühl für das Rad entwickelt.

Kursdauer ca. 3h Stunden



KURsinHALTE

- ✔ Fahrrad | E-Bike-Check
- ✔ Helmeinstellung | Helmtragen
- ✔ Übungen zum Bremsen, Lenken, Kurvenfahren, Schalten
- ✔ Training von Geschicklichkeit und Balance anhand eines Hindernisparcours
- ✔ nützliche technische Informationen

VORAUSSETZUNGEN

- ✔ für Erwachsene | SeniorInnen
- ✔ funktionstüchtiges E-Bike (einzelne Fahrräder können bei Bedarf ausgeliehen werden, bitte vorab bekannt geben)
- ✔ es besteht Helmpflicht
- ✔ bitte etwas zu trinken mitnehmen
- ✔ die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt
- ✔ die Übungen finden auf freiwilliger Basis und auf eigene Gefahr statt

PROJEKTPARTNER