



# Fahrsicherheit

## E-Bike-Training

### Kursinhalte:

- Cockpit und Sitzposition des eigenen Rades einstellen (Sattelhöhe, Lenker, Bremsgriffe, Pedale)
- Gleichgewichtsübungen
- richtiges Bremsen
- Hindernissen ausweichen
- Stehend fahren
- Auf- und absteigen
- Wenden / Kurven fahren
- Geschicklichkeitsparcour

Im Anschluss des Technikblocks wird das Erlernte auf Radwegen und in der Stadt angewendet werden.

### Kursdaten:

Termin:

27. Juni 2020

von 14.00 - 17.00 Uhr

### Wo:

auf dem Parkplatz der Fa.  
Britz Niederkircher Str. 7,  
54294 Trier

### Mitzubringen sind:

- Verkehrssicheres E-Bike
- Fahrradhelm
- Radbrille
- Wetterangepasste Kleidung

### Kosten

60,- EUR

micline.de-206-1227-1617



Jens Nagel,  
staatl. gepr.  
Sportlehrer



Saarstr. 12 | 54290 Trier | www.optik-ruschel.de

Am Stadion 1 • 54292 Trier  
Fon + 49 (0) 651 46 299 007

Mobil + 49 (0) 176650 534 40  
info@getfit - online.de

[www.getfit - online.de](http://www.getfit-online.de)