



E-Bike / Pedelec

Fahrsicherheitstraining

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.

FÜR EINEN KLEINEN IMBISS
ZWISCHENDURCH IST GESORGT

Kursdaten:

Termin:
4. Mai 2019
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
- Mini Pumpe / Ersatzschlauch



Jens Nagel,
staatl. gepr.
Sportlehrer

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