



Pedelec / E-Bike Training für Sprockhöveler Senior*innen

Das Seniorenbüro und die Polizei
des EN-Kreises laden ältere Menschen
zu einem Pedelec / E-Bike Training ein.

WANN: 11.06.2024 ab 14.00 Uhr
DAUER: ca. 3—4 Stunden
WO: Landringhauser Weg,
Parkplatz am Sportplatz

Die Teilnahme
ist kostenfrei.

Hinweis:
begrenzte
Teilnehmer-
zahl

Weitere Informationen wie z.B. was mit-
zubringen ist und Schulungsinhalte ent-
nehmen Sie bitte der Rückseite des Flyers.

Anmeldung beim Seniorenbüro
unter Telefon-Nr.: 02339-917-320.

Da die Unfallzahlen im Bereich „E-bike/Pedelec“ weiter steigen und die Unfallfolgen für Senior*innen oftmals schwerwiegend oder gar tödlich verlaufen, möchten wir den Bürger*innen des Ennepe-Ruhr-Kreises weiterhin die Möglichkeit geben, ein Pedelec-Training mit der Polizei im geschützten Umfeld zu absolvieren.

Einzelne Elemente des Fahrradfahrens werden mit Hilfe von angeleiteten Übungen trainiert. Jeder Teilnehmende kann diese nach eigenen Fähigkeiten umsetzen.

Die Teilnehmenden arbeiten sich so schrittweise an einen abschließende Parcours heran. Dieser wird alle, zuvor geübten, Elemente vereinen.

Die folgenden Themen werden behandelt:

- Das verkehrssichere Fahrrad (ggf. Plakette für das Fahrrad)
- Der richtig sitzende Helm
- Kleine Aufwärmübungen (ganz individuell)
- Gleichgewichts- und Balanceübungen
- Sicheres Auf-/Absteigen, Anfahren
- Bremsen
- Schulterblick und Handzeichen geben
- Spur halten/ langsam fahren
- Kurven fahren

Die Polizei des En-Kreises leitet das Training mit 2 Polizeibeamtinnen vor Ort an und steht mit Rat und Tat zur Seite.

Mitzubringen ist das eigene E-Bike/Pedelec, eigener Helm, wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, ausreichend Getränke und ggf. ein kleiner Snack.