



get Fit

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

Kursdaten:

Termin:
für Einsteiger
10. Oktober 2020
von 15.00 - 18.00 Uhr

oder/und Anschlusstermin
Tour im öffentlichen Verkehr
17. Oktober 2020
von 15.00 -18.00 Uhr

Wo:

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



Mitzubringen sind:

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

Kosten

je 60,- EUR



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



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