

WIEDERAUFSTEIGER-KURS

FÜR RADFAHRER*INNEN ab 60 Jahre

Sie konnten einmal ganz gut Radfahren, fühlen sich aber mit zunehmendem Alter unsicher?

Sie möchten lange mobil bleiben und Sie lieben das Radfahren?

Vielleicht besitzen Sie gerade kein eigenes Rad, möchten aber gern wieder aufsteigen?

Dann finden Sie in unserem Kurs den passenden Wiederaufstieg!
Unsere Kurse umfassen 3 x 2 Stunden und finden in kleinen Gruppen statt. Sie haben Zeit zum Üben auf geeigneten Rädern, in entspannter Atmosphäre und unter fachkundiger Anleitung.

Ort: Lohmühlenpark St.Georg, Sportplatz vor der Hochschule HAW

Termin: **Kurs 1: 7.-9.Oktober 2024 10.00-12.00 Uhr**
Montag – Mittwoch täglich 2Stunden
Stundenweise Teilnahme ist weder sinnvoll noch erwünscht

Kosten: Die Kurse werden gefördert von der SECURVITA Krankenkasse.
Sie zahlen lediglich eine Schutzgebühr in Höhe von EUR 10,00.

Kursinhalt: Wir laden Sie zu vielfältigen Übungen ein, die Sie mit Ihrem Fahrrad wieder „Eins“ werden lassen. Wenn Sie als Radfahrende sicher und gewandt agieren und reagieren können, sind Ihre Sinne offener für alles, was Ihnen das Fahren abverlangt: Wechselnde Untergründe, andere Verkehrsteilnehmer, Verkehrszeichen und vieles mehr. Unsicherheit und Anspannung machen Platz für sichere, gesunde, selbständige und umweltschonende Fahrfreude.
Wir beraten Sie, welches Rad ergonomisch für Sie geeignet ist.

**Räder und
Kleidung:**

Wir stellen Schulungsfahrzeuge für alle Teilnehmenden. Sie können gern auch Ihr eigenes Fahrrad mitbringen. Das Rad sollte vorab gewartet werden. Bitte wählen Sie bequeme Kleidung, ggf. auch Regenbekleidung, sowie bequeme, feste und flache Schuhe. Für eine kleine Pause denken Sie auch an Getränk und Snack sowie bei Feuchtigkeit und Kälte evtl. an eine Sitzunterlage für die vorhandenen Bänke.

Durchführung:

Radfahrschule Elbinsel
Felicitas Gierse und Hanne Krieger
Zertifizierte Radfahrlehrerinnen und Felicitas Ergotherapeutin.

Anmeldung:

Bitte kontaktieren Sie unsere Radfahrlehrerin Felicitas Gierse für ein Vorab-Gespräch zur Klärung Ihrer Wünsche und Besonderheiten, die wir wissen sollten.
Das Anmeldeformular finden Sie unten.

Tel: 040 18143332

E-Mail: info@radfahrschule-elbinsel.de

www.radfahrschule-elbinsel.de

Veranstalterin:

Radfahrschule Elbinsel

Gefördert von:



Hier finden die Kurse statt:

**Ort: Lohmühlenpark St.Georg,
Sportplatz vor der Hochschule HAW**

Teilnahmebedingungen / AGB

1. **Die Anmeldung** für den Kurs erfolgt über das Anmeldeformular. Die Anmeldung ist verbindlich mit der Anmeldebestätigung des Kurses und der Überweisung der Schutzgebühr in Höhe von EUR 10,00 auf das Konto von Radfahrschule-Elbinsel bei der GLS Bank.

IBAN: DE45 4306 0967 1029 804000
BIC GENODEM1GLS

Bei Rücktritt oder Nichterscheinen besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Schutzgebühr.

2. **Persönliche Daten**, die bei der Anmeldung erhoben werden, werden ausschließlich für die Teilnehmerverwaltung gespeichert und nach Kursabschluss gelöscht. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.
3. **Haftungsausschlusserklärung zum Radfahrunterricht für Erwachsene.**
Als Teilnehmerin am Radfahrunterricht der Radfahrschule-Elbinsel handle ich eigenverantwortlich und trage selbst das allgemeine Risiko, welches das Benutzen von Trerollern und Fahrrädern, sowie die Teilnahme am Straßenverkehr, mit sich bringen. Weder die Kursleiterin Hanne Krieger sowie Felicitas Gierse können für eventuelle Unfälle haftbar gemacht werden. Ich fühle mich sowohl körperlich als auch geistig ausreichend gesund für die Benutzung von Trerollern und Fahrrädern, sowie für die Teilnahme am Straßenverkehr. Ich nehme keine Medikamente die das Gleichgewichtsgefühl oder die Reaktionen beeinträchtigen. Falls mir beim Training schwindelig wird oder eine andere Befindlichkeitsstörung auftritt werde ich die Kursleiterin darüber unterrichten und ggfs. das Training abbrechen. Ich führe alle Übungen freiwillig durch. Falls mir eine Übung oder Situation unsicher erscheint, unterrichte ich umgehend die Kursleiterin.

ANMELDUNG

WIEDERAUFSTEIGER-KURS

Sie können das Formular am PC oder handschriftlich in Blockschrift ausfüllen. Bitte senden Sie Ihre Anmeldung per E-Mail (als PDF Anhang oder per Foto) an:

info@radfahrschule-elbinsel.de

Kurs : 7.-9.10.2024

Vorname:

Nachname:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Geburtsdatum:

Telefon / Mobil:

E-Mail:

Angaben zu Einschränkungen / Besonderheiten:

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich für den o.g. Kurs an und erkenne die in den AGB genannten Bedingungen vollumfänglich an.

Ort, Datum:

Unterschrift: