



PARKSPORTINSEL

60+
Rauf aufs
Rad!

WIEDER- AUFSTEIGER- KURSE

**für Radfahrer*innen von
60 bis 90 Jahre
Lohmühlenpark – St. Georg**

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 im Moment gar kein eigenes Rad, möchten aber gerne wieder aufsteigen.

Dann kommen Sie in einen unserer Wiederaufsteigerkurse in St. Georg im Frühjahr! Diese sind offen für Radfahrer*Innen von 60 bis 90 Jahre!

Die Kurse umfassen 2 x 2,5 Stunden und finden an zwei Vormittagen unter der Woche mit anschließender Ausfahrt statt.

Eine Ergonomie-Beratung - was für ein Rad für Sie jetzt geeignet ist - ist Teil des Kurses.

Die Durchführung der Kurse erfolgt gemäß der jeweils geltenden Corona-Hygieneverordnung.

Wir bitten vorab um ein kurzes Telefongespräch mit unserer zertifizierten Radfahrlehrerin und Ergotherapeutin Frau Gierse. Hierbei können Sie Ihre Wünsche und Motivation äußern und wir können mögliche Hindernisse, die eine Teilnahme erschweren würden, ausschließen.

Wir freuen uns auf Sie!

TERMINE



KURS1

Termin: Montag, 28. Juni + Dienstag, 29. Juni 2021, 09.30 – 12.00 Uhr
Ausfahrt: Dienstag, 29. Juni 2021 (Zeit: 12.30 – 13.30 Uhr)

KURS2

Termin: Donnerstag, 1. Juli + Freitag, 2. Juli 2021, 09.30 – 12.00 Uhr
Ausfahrt: Freitag, 2. Juli 2021 (Zeit: 12.30 – 13.30 Uhr)

KURS3

Termin: Montag, 5. Juli + Dienstag, 6. Juli 2021, 09.30 – 12.00 Uhr
Ausfahrt: Dienstag, 6. Juli 2021 (Zeit: 12.30 – 13.30 Uhr)

KURS4

Termin: Donnerstag, 8. Juli + Freitag, 9. Juli 2021, 09.30 – 12.00 Uhr
Ausfahrt: Freitag, 9. Juli 2021 (Zeit: 12.30 – 13.30 Uhr)

KURS5

Termin: Montag, 12. Juli + Dienstag, 13. Juli 2021, 09.30 – 12.00 Uhr
Ausfahrt: Dienstag, 13. Juli 2021 (Zeit: 12.30 – 13.30 Uhr)



KOSTEN: Schutzgebühr im Umfang von 10 Euro

ORT: Die Kurse finden in St. Georg im Bereich Lohmühlenpark statt; Treffpunkt am Spielfeld vor der Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Nähe Wismarer Straße

ANMELDUNG: Anmeldung und Vorabgespräch über unsere Radfahrlehrerin Frau Gierse,

Tel. 040-18 14 33 32