

# E-Bike-Kurse für Seniorinnen und Senioren



© Monkey Business Images | shutterstock.com

Wer einmal mit einem E-Bike gefahren ist, möchte es nicht mehr missen. Durch die Tretunterstützung bis 25 km/h wird der Bewegungsraum vergrößert und das Überwinden von Steigungen erleichtert. Ältere Menschen bleiben durch die Nutzung von E-Bikes mobil und können weitere Radtouren unternehmen.

**47% aller E-Bike-Unfälle in Österreich betreffen ältere Personen.**

Was so leicht und gut klingt, kann dennoch schwierig und gefährlich werden. E-Bikes sind aufgrund des E-Antriebes schwerer als normale Fahrräder und durch die Tretunterstützung schneller, vor allem beim Beschleunigen. Damit erfordern E-Bikes ein etwas anderes Fahrverhalten – und genau darauf ist zu achten. Das Land Kärnten bietet daher speziell für ältere Menschen die schon ein E-Bike besitzen oder sich eines kaufen möchten, E-Bike-Kurse zum Üben und Testen an.

## Was wird im Kurs geübt?

### das E-Bike

Was unterscheidet es von einem normalen Fahrrad? Worauf ist bei der Ausstattung zu achten? Wie wird das E-Bike bedient, wie wird es gepflegt?

### Verkehrsregeln

Oberstes Gebot im Verkehr ist gegenseitige Rücksichtnahme und das Einhalten der Verkehrsregeln. Eine Auffrischung der Regelkenntnis ist daher immer wichtig.

### praktische Trainingseinheit

Worauf achte ich beim E-Bike fahren? Fahr-, Gleichgewichts- und Bremsübungen, Einschätzen der Geschwindigkeit, Wahrnehmen von Verkehrsgeschehen.

## Anmeldung und Information:

### Verein Gerade:

Tel.: 0676 635 82 74 oder 0699 170 757 51

Mail: info@gerade.or.at

**Durchführung:** ausgebildeter Radtrainer /erfahrener Radpraktiker

**Kursdauer:** ca. 3 Stunden

**Teilnehmer/innenzahl:** mind. 4 bis max. 8 Personen

Bei weniger als 4 Teilnehmer/innen findet der Kurs nicht statt. Bei starker Nachfrage an einem Standort (mehr als 10 Anmeldungen) kann ein zusätzlicher Kurs abgehalten werden.

## Teilnahmebedingungen:

### Eine Anmeldung zum Kurs ist unbedingt erforderlich!

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Personen, die ein E-Bike besitzen oder testen wollen. Es gibt keine Altersbeschränkungen. Körperliche Gesundheit wird vorausgesetzt. Ein Haftungsausschluss ist bei Kursbeginn zu unterzeichnen. Bei Regen wird ein Ersatztermin angeboten oder der Kostenbeitrag refundiert.

**Ausrüstung:** funktionstüchtiges E-Bike und Fahrradhelm; bei Bedarf werden Leih-E-Bikes und Helme zur Verfügung gestellt.

**Kostenbeitrag:** € 24,00 inkl. USt. sind vor Kursbeginn zu überweisen. Fragen Sie bei Ihrem Seniorenverein nach! Manche unterstützen die E-Bike Kurse durch einen finanziellen Beitrag.

## Termine:

### Klagenfurt

Do., 31.03.2022, 14.00-17.00 Uhr

### Moosburg

Fr., 01.04.2022, 14.00-17.00 Uhr

### Villach

Sa., 02.04.2022, 09.00-12.00 Uhr

### Velden

Do., 07.04.2022, 14.00-17.00 Uhr

### Völkermarkt

Fr., 08.04.2022, 14.00-17.00 Uhr

### Feldkirchen

Do., 21.04.2022, 14.00-17.00 Uhr

### St. Kanzian

Fr., 22.04.2022, 14.00-17.00 Uhr

### St. Paul/Lavanttal

Do., 28.04.2022, 14.00-17.00 Uhr

### Wolfsberg

Fr., 29.04.2022, 14.00-17.00 Uhr

### Spittal

Sa., 30.04.2022, 09.00-12.00 Uhr

### Hermagor

Fr., 06.05.2022, 14.00-17.00 Uhr

### Dellach/Drau

Sa., 07.05.2022, 09.00-12.00 Uhr

### Althofen

Do., 12.05.2022, 14.00-17.00 Uhr

### Mallnitz

Fr., 13.05.2022, 14.00-17.00 Uhr

### Ferlach

Fr., 20.05.2022, 14.00-17.00 Uhr

### St. Veit/Glan

Sa., 21.05.2022, 09.00-12.00 Uhr

