



13.01.2025

An die Mitglieder des Fördervereins und Freunde / Freundinnen des Seniorenbeirates

Newsletter 04 / 2025

Fit mit dem E Bike wird fortgesetzt

Im Jahr 2023 verunglückten 446 Fahrradfahrer tödlich, davon 190 Pedelec/E-Bikefahrerinnen und Bikefahrer, meist über 70 Jahre alt.

Diese besorgniserregenden Zahlen hat sich der Seniorenbeirat Walsrode zu Herzen genommen und 'Fit auf dem E-Bike 'wird in Zusammenarbeit mit e-motion Schneeheide fortgesetzt.

Ob Pedelec oder E-Bike, die Welt der Fahrräder mit elektrischer Antriebsunterstützung ermöglicht gerade den älteren Menschen ihre Mobilität zu erhalten und gleichzeitig dabei fit zu bleiben. Der Umgang mit der hilfreichen Technik bringt aber auch neue Herausforderungen mit - der Motor, die verstärkten Bremsen ,teils sogar mit ABS und das Gewicht der Fahrräder. Diese Herausforderungen brauchen gute Reaktionsfähigkeit und Sehkraft und das Basiswissen über die Technik.

Am 16.02 werden wir mit einem Werkstatt-Workshop, betreut von Janina Bauer und Daniel Müller, beginnen. Es wird um 1. HILFE AM RAD (z.B. Schlauchwechsel, Basiseinstellungen, Verständnis der Bremsen) gehen.

Die Kurse des Seniorenbeirates Walsrode und e-motion Schneeheide sollen den Teilnehmern die Angst vor der Technik zu nehmen, das Sicherheitsgefühl (Anfahren, Bremsen) auf dem Rad steigern und festigen und die Freude an der Bewegung erhalten.

Die Anmeldung ist unter: 05161 / 6097070 bei e-motion möglich. Wer über noch kein eigenes E Bike verfügt, kann für das Training ein Leih-E-Bike zur Verfügung gestellt bekommen. Es besteht Helmpflicht!

Für weitere Informationen schauen sie auf die Homepage www.seniorenbeirat-walsrode.de oder wenden sich an e-motion: Heidekreis@emotion-ebikes.de.

Schauen sie auch auf unsere WEB Seite: www.seniorenbeirat-walsrode.de/

Mit freundlichen Grüßen

SilverVoice Team Öffentlichkeitsarbeit

(Verfasserin) Brigitte Leschke-Ramcke