



GESUNDHEIT
gemeinsam fördern



E-Bike Training zur Fahrsicherheit **am 12. September 2026 in Welschbillig** **16:00-19:00 Uhr**

Das Seminar richtet sich an alle Interessierten ab 18 Jahren, die sich mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem E-Bike wünschen. Inhalte des Trainings umfassen beispielsweise den richtigen Umgang mit der Schaltung, ebenso wie die Grundlagen des Wirkprinzips der Unterstützungsstufen in Abhängigkeit der Trittfrequenz. Außerdem werden Übungen zum Thema Gleichgewicht, richtiges Bremsen, Ausweichen bei Hindernissen, stehendes Fahren, Auf- und Absteigen und Wenden bzw. Kurvenfahren durchgeführt. Das Erlernte wird dann bei einem Geschicklichkeitsparcours bzw. im Straßenverkehr angewendet.

Die Teilnahme ist für alle Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen sowie für Versicherte der Unfallkasse Rheinland-Pfalz, die von dort einen Teilnahmecode bekommen, kostenfrei. Die Trainings werden von ausgebildeten ADFC-Trainern durchgeführt.

Mitzubringen sind:

- verkehrssicheres E-Bike
- Fahrradhelm
- Radbrille / Sonnenbrille
- wetterangepasste Kleidung

Veranstaltungsort:

Jugendhilfezentrum Don Bosco
Helenenberg
Puricellistraße 1
54298 Welschbillig

Anmeldung unter:

www.fit2ebike.de oder QR-Code:



Bei Rückfragen:

Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention

☎ 0651/715-517 | ✉ gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de