

# GRUBIG BIKE LERMOOS

- Speziell abgestimmtes **E-Bike- und Fahrrad-Fahrsicherheitstraining** für Senioren und Eltern, die wieder mehr Sicherheit im Straßenverkehr, auf Radwegen oder auf leichten Trails gewinnen möchten
- Ziel ist es, Selbstvertrauen, Technik und Sicherheit beim Fahren zu stärken – in angenehmer Atmosphäre und mit lokalem Bezug

## ZIELGRUPPEN

- Best Ager (Senioren) mit E-Bike oder Citybike
- Eltern, die mit ihren Kindern radeln und sicher unterwegs sein möchten
- Wiedereinsteiger und Freizeitfahrer

## INHALTE DES TRAININGS

1. Einführung & Bike-Check
  - Bremsen prüfen, Sitzposition, richtige Helmeinstellung
  - E-Bike-Funktionen ( Akku, Anfahrhilfe)
2. Sicheres Fahren & Bremsen
  - Anfahren am Berg, richtiges Bremsen bergab
  - Balanceübungen, Spurhalten, Kurventechnik
3. Verkehrssicherheit
  - Verhalten auf Radwegen und Straßen
  - Gruppenfahren, Handzeichen, Reaktionsübungen
4. Praxisteil
  - Kleine Rundtour in Lermoos (z. B. Panoramaweg oder Moosrunde)
  - Training realer Alltagssituationen

## GOOD TO KNOW

- Dauer: ca. 2,5-3 Stunden
- Termine: von Mai bis Oktober, 1-2x pro Monat
- Gruppengröße: max. 6-8 Personen
- Treffpunkt: Grubig Bike, Talstation Lermoos
- Preis: Einzelteilnehmer auf Anfrage pro Person // Gruppentarif (ab 4 Pers.) 60 € pro Person // Inkludiert: Trainer, Übungsplatz, Bike-Check // Optionale Extras: E-Bike (+ 40 €)
- Kontakt: Renate Höck // +43 650 5701388 // [renate.hoeck@gmx.at](mailto:renate.hoeck@gmx.at) // [www.grubigbike.com](http://www.grubigbike.com)