



doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Lekker fit en veilig fietsen tot je 100^{ste}!

Doortrappen helpt je om fit en veilig te kunnen blijven fietsen. Fietsen is fijn! Je blijft langer gezond en zelfstandig. En je houdt contact met andere mensen.

Op donderdag 11 april van 10:00 – 12:00 uur organiseert het beweegteam samen met De Thuiskamer Leens en Mensenwerk Hogeland een gezellige Doortrappen-voorlichting over de e-bike in Leens.

Locatie: R. Ritzemastraat 2, 9965 TD Leens

Het programma ziet er als volgt uit:

10:00 uur Ontvangst met koffie, thee en een lekkernij

10:15 uur Start E-bike uitgelicht
Hoe stap je bijvoorbeeld veilig op en af? En zit je met een goede houding op het zadel? Draag je een helm? Heb je een fietsspiegel? Het programma bestaat uit een stuk theorie en praktijk, dus neem waar mogelijk je (elektrische) fiets mee.

12:00 uur Einde

Deelname is gratis en op eigen risico. Neem waar mogelijk je fiets mee.

Vragen of meer informatie? Neem contact op met:

Silvan Reilman, beweegcoach van de gemeente Het Hogeland

s.reilman@hvdsg.nl

06 - 45493864

Kijk voor meer informatie op www.hogelandbeweegt.nl/doortrappen

Meer weten over Doortrappen in Groningen? Ga naar:

www.doortrappengroningen.nl

