



doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

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

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

Op woensdag 14 mei 2025 organiseert beweegteam het Hogeland een gezellige Doortrappen-voorlichting in Winsum. Ook gaan we samen 10 a 15 km fietsen. Locatie: De Tirrel, Meeden 1 Winsum, Sportcafe.

Het programma ziet er als volgt uit:

12:30 uur Ontvangst met koffie, thee

12:30 uur E-Bike uitgelicht

Start E-bike uitgelicht (voorlichting over de elektrische fiets) Hoe stap je bijvoorbeeld veilig op en af? 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.

14:45 uur: start Groepsfietsstocht.

17:00 uur Einde

Deelname is gratis en op eigen risico.

Aanmelden of meer informatie?

Maarten Westerhuis beweegcoach van de gemeente Het Hogeland
m.westerhuis@hvdsg.nl 06 – 41253214

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

