



CYKELKURSUS FOR SENIORER 60+

Vil du føle dig mere sikker og tryk på cyklen?
Så er dette kursus noget for dig!



Silkeborg
Kommune



Kursets indhold

Vi tilbyder et hyggeligt og trygt kursus, hvor du sammen med andre seniorer kan:

- ✓ Genopfriske dine cykelfærdigheder
- ✓ Få bedre styr på balance, bremsning og sving
- ✓ Genopfriske skilte og reglers betydning – f.eks i cykelgader, gågader, lyskryds
- ✓ Teste elcykler, cykler med tre hjul, cykler med lav indstigning m.m.
- ✓ Mulighed for små øvelser og gode råd, der gør dig mere sikker i trafikken
- ✓ Få vejledning om evt. overgang til elcykel – og hvad du skal være opmærksom på
- ✓ Opleve glæden ved at cykle igen – i dit eget tempo

Forudsætninger for deltagelse i kursus

- Kurset foregår i trygge omgivelser og tilpasses dit niveau. Du behøver ikke være i topform – bare du har lyst til at være med!
- Du skal være 60+

Typisk program (ca. tider)

Kl. 13.30 Velkomst med kaffe og kage i medborgerhuset, Silkeborg

Teori indenfor

Kl. 14.30 Øvelser udenfor

Mulighed for små øvelser med egen cykel eller låncykel
Mulighed for at teste forskellige cykler mv.

Kl. 15.30 Afslutning

Der er mulighed for ekstra spørgsmål og øvelser i yderligere 30 min., til de som ønsker det

Er du interesseret?

Se mere information om tilmelding på bagsiden

Giv dig selv friheden og glæden ved at cykle - sikkert og med overskud!

Hold dig sund længere og kom ud og nyd Danmarks Outdoor Hovedstad på cykel.

Praktisk info:

Du kan selv medbringe en cykel, eller låne eller teste en af vores. Vi har ca. 15 pladser pr. kursus, som fordeles efter først til mølle.

Kurset er gratis – men din tilmelding er vigtig!

Da pladserne er begrænsede, beder vi dig kun tilmelde dig, hvis du er sikker på, at du kan deltage.

Skulle du blive forhindret, så giv os besked i god tid – så kan en anden få glæde af pladsen.

Tilmelding eller spørgsmål på mail eller telefon til:

Teknik-TeamTrafik@silkeborg.dk eller 89 70 14 05

Vi har brug for følgende oplysninger:

- Navn og adresse
- Mobiltelefonnummer
- Fødselsdato
- E-mail
- Samt om du medbringer egen cykel.

Du hører fra os, når du har fået en plads.

Læs mere på
silkeborg.dk/seniorcykelkurser