

**RAD -****MOBILITÄTSTRAINING****Rad – Mobilitätstraining für die Generation 65+****25. und 27. September 2023 | 18 Uhr****ÖAMTC, Alte Poststraße 161 | 8020 Graz, 2. Stock (Seminarraum)****Mobil und sicher im Alltag**

Körperliche Mobilität wird mit zunehmendem Alter ein immer wichtigerer Faktor für Selbständigkeit, Unabhängigkeit und Lebensqualität. Die dem Alter angepasste Bewegung fördert die Gesundheit und Fitness. Radfahren trägt zur täglichen Mobilität und zur gesundheitlichen Stärkung entscheidend bei.

**Kursinhalte**

Verkehrsverhalten, Sicherheitsbestimmungen, Einführung in die StVO, praktische Übungen (Nutzung der Unterstützungsmodi, Fahrt- und Bremstechniken)

Mitzubringen: geeignetes Schuhwerk, ev. Jause und Getränk, Radhandschuhe, eigenes E-Bike und eigener Radhelm

Nähere Informationen &amp; Kontakt:

**Reiterer & Scherling**Ingenieurbüro | Unternehmensberatung  
Sicherheitsfachkraft

DI (FH) Isabella Kolb-Stögerer

+43 664 25 28 595

Isabella.kolb@reiterer-scherling.at

www.kemstiefingtal.at

