



## Hattingen hat Sicherheit.

Pedelec aber sicher?!  
Praxisübungen mit dem Fahrrad für Senior\*Innen  
und alle Wiedereinsteiger



**POLIZEI**  
Nordrhein-Westfalen  
Ennepe-Ruhr-Kreis

# Polizei und Seniorenbüro informieren

**Wo?      Feuerwache, Am Wildhagen 2**

**Wann?   Montag, 23.03.2026  
von 14:00 Uhr–16:00 Uhr**

Gemeinsam wollen wir Ihnen das Selbstvertrauen geben sich sicher im Straßenverkehr mit dem Fahrrad zu bewegen.

## **Die folgenden Themen werden behandelt:**

- Das verkehrssichere Fahrrad, Der richtig sitzende Helm
- kleine Aufwärmübungen (ganz individuell), Gleichgewichts- und Balanceübungen
- sicheres Auf-/Absteigen, Anfahren, Bremsen, Schulterblick und Handzeichen geben
- Spur halten/ langsam fahren, Kurven fahren

## **Mitzubringen ist:**

- ein eigenes E-Bike/Pedelec,
- eigener Helm,
- wetterangepasste Kleidung,
- festes Schuhwerk,
- ausreichend Getränke und ggf. ein kleiner Snack.

**Eine Voranmeldung ist notwendig!**

Rückfragen und Anmeldung: Seniorenbüro, Hüttenstr. 43,  
Tanja Meis Tel.: 02324 / 204 – 5520  
E-Mail: [t.meis@hattingen.de](mailto:t.meis@hattingen.de)



**POLIZEI**  
Nordrhein-Westfalen  
Ennepe-Ruhr-Kreis

Polizei NRW, Lena Brune  
Tel.: 02335 / 9166 – 8210  
E-Mail: [lena.brune@polizei.nrw.de](mailto:lena.brune@polizei.nrw.de)