

VVN Workshop “Stevig op de pedalen”

Meedoen
is makkelijk

Gratis
deelname

Fietsen is fijn! Daarom willen we dat zo lang mogelijk veilig blijven doen. Wil jij ook graag weten hoe je stevig op de fiets blijft zitten? Of wat je moet doen als je toch gevallen bent? En hoe je zo veilig mogelijk op weg kunt gaan.

Veilig Verkeer Nederland organiseert binnenkort in jouw gemeente (Tilburg) een workshop “Stevig op de pedalen” voor fietsers van 50 jaar en ouder.

Workshop Stevig op de pedalen

- **1 uur theorie:** Inzicht in risico's bij het ouder worden, tips om valpartijen en fietsongevallen te voorkomen en advies over fietsafstelling en het gebruik van (elektrische) fietsen;
- **1 uur praktijk:** Balans- en coördinatieoefeningen en oefeningen voor spierkracht, reactievermogen, valpreventie en lenigheid.

Waar en wanneer is de workshop?

Gemeente Tilburg (wijk de Blaak)
Donderdag 21 augustus 2025

Een workshop duurt van 10:00 tot 12:00
Je hoeft je fiets niet mee te nemen.

Een week van tevoren krijg je de exacte locatiegegevens van ons in de mail.



Aanmelden

Ben je 50-plusser, woonachtig in de gemeente Tilburg en wil je graag meedoen aan de workshop?

Dan kunt u zich op één van de volgende drie manieren aanmelden:

- Via onze website: <https://vvn.nl/agenda>
- Met behulp van de QR-code
- Telefonisch via 088-5248850 (ook voor vragen of hulp bij aanmelden)



Let op: Deelname is gratis, maar vol=vol!
Denk om jouw veiligheid in het verkeer en graag tot bij de cursus!

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}



Iedereen veilig over straat

VEILIGVERKEER