

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Leiter-Team

Mäsi Sieber
Peti Gross

079 295 25 62
079 435 88 77

 **Nidwaldner
Kantonalbank**

Partnerin der Pro Senectute Nidwalden

 **SWISSLOS**
SPORTFONDS
NIDWALDEN

Pro Senectute Nidwalden
Nägeligasse 25
6370 Stans
Telefon 041 610 76 09
Spendenkonto CH34 0077 9000 1282 0110 0
info@nw.prosenectute.ch
www.nw.prosenectute.ch



**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Informationen
und Angebote auf
unserer Website:
nw.prosenectute.ch

Fahrtechnik Training

Für E-Mountainbike

Nidwalden

Fahrtechnik-Training für E-Mountainbike

Entdecken Sie, wie viel Freude sicheres und souveränes Fahren im Gelände machen kann! In unserem Fahrtechnik-Training für E-Mountainbikes verbessern Sie gezielt Ihre Technik und gewinnen spürbar mehr Vertrauen in Ihr Bike – auch auf anspruchsvolleren Trails. Sie lernen, Ihr Gleichgewicht zu stabilisieren, präzise zu bremsen, sicher durch Kurven zu fahren und Hindernisse kontrolliert zu überwinden. Mit praxisnahen Übungen und individueller Anleitung entwickeln Sie ein feines Gespür für Ihr E-Mountainbike und reduzieren gleichzeitig Ihr Verletzungsrisiko. Das Training ist speziell auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren abgestimmt – mit einem angenehmen Lerntempo, verständlichen Erklärungen und viel Raum zum Üben.

Datum

Dienstag, 21. April 2026

Zeit

09.00 - 17.00 Uhr

Ort

Sportplatz Eichli, Stans (Parkplätze vor Ort vorhanden)

Treffpunkt

Parkplatz Sportanlage Eichli, Spichermatt, Stans

Leitung


Mountainbikefreunde.ch, www.mountainbikefreunde.ch
Kordinator: Marcel Sieber, marcel.sieber@mountainbikefreunde.ch

Kosten

CHF 65.00, inkl. Kaffee und Gipfeli

Verpflegung

Aus dem Rucksack oder im Restaurant

 Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Allgemeine Informationen

Ausrüstung

- * Helm (obligatorisch)
- * Handschuhe (lange Finger)
- * Protektoren (Knie/Ellbogen)
- * Geschlossenes Schuhwerk
- * Kl. Rucksack (Jacke, 2 Riegel)
- * Wasserflasche
- * Wetterangepasste Kleidung
- * Reparaturset (Ersatzschlauch oder Set für Tubeless Pneu)
- * Kleine Velopumpe
- * Notfallausweis

Top E-MTB zum Testen können 1 Woche vorher reserviert und für CHF 95.00 gemietet werden.

Notfallausweis /-medikamente

Bitte den Ausweis (erhältlich bei Pro Senectute NW oder der Tour-Leitung) und persönliche Notfallmedikamente in der Rucksack-Aussentasche mitführen

Inhalte

- * Geschicklichkeit / Bremsen
- * Überfahren von Hindernissen
- * Befahren von schmalen Passagen
- * Auf- und Absteigen im steilen Gelände
- * Tipps und Tricks rund um das Bike
- * Gelerntes im Gelände umsetzen

Anmeldung

Bis Dienstag, 7. April 2026
An Pro Senectute Nidwalden

Weitere Informationen

mountainbikefreunde.ch



Pro Senectute NW schliesst die Haftung bei Unfällen, Schäden und Verlusten aus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Programm unter

www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport