

# Weiterbildung

## Fahrradkurs mit Pro Velo Luzern

Sicher unterwegs im Stadtverkehr bedeutet, aufmerksam zu bleiben, vorausschauend zu handeln und die eigene Route bewusst zu wählen.

In diesem Kurs werden das sichere Überqueren unübersichtlicher Kreuzungen und das korrekte Einspuren auf Hauptstrassen geübt. Zudem lernen die Teilnehmenden, ihre Route bewusst unter Einbezug von Radwegen und verkehrsarmen Strassen zu wählen.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Überqueren unübersichtlicher Kreuzungen
- Einspuren auf Hauptstrassen
- Routenwahl unter Einbezug von Radwegen

### Wichtig:

- Für die Teilnahme am Kurs ist ein eigenes Fahrrad erforderlich und muss von den Teilnehmenden mitgebracht werden.

### Kursziele

- Die Teilnehmenden lernen, unübersichtliche Kreuzungen sicher zu überqueren, sich auf Hauptstrassen korrekt einzuspuren und ihre Route sinnvoll unter Einbezug von Radwegen zu wählen.

### Zielgruppe

- Alle, die sich mit dem Fahrrad im Stadtverkehr fortbewegen.



### Tipp der Gesundheitsgruppe:

Velofahren ist eine der einfachsten Arten, fit zu bleiben und gleichzeitig draussen unterwegs zu sein. Es stärkt dein Herz-Kreislauf-System, verbessert die Ausdauer und schont dabei die Gelenke. Regelmässiges Fahren hilft zudem, Stress abzubauen und hebt die Stimmung, weil dein Körper Glückshormone ausschüttet. Ganz nebenbei trainierst du deine Muskeln, vor allem in den Beinen und im Rumpf.

## Rahmenbedingungen Kurs 11\_26

Daten	Mo	18.5.2026	14.00 – 17.00 Uhr
Dauer	1 Kursmodule à 3 Stunden.		
Verrechnung	Auskunft bei Jeannette Reinhard-Merlo jeannette.reinhard@igarbeit.ch		
Gruppengrösse	Maximal 10 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.		
Treffpunkt	IG Arbeit Hauptsitz Empfang Unterlachenstrasse 9 6002 Luzern		
Auskunft	Max Fröba und Nathan Huber, Fachpersonen IGA, Auftragsbörse max.froeba@igarbeit.ch / nathan.huber@igarbeit.ch 041 369 68 37		
Kursleitung	Pro Velo Luzern		
Wichtig	Für die Teilnahme am Kurs ist ein eigenes Fahrrad erforderlich und muss von den Teilnehmenden mitgebracht werden.		
Anmeldung	bis 17. April 2026 mit beigelegtem Anmeldetalon.		
Abmeldung	Bei Abmeldung nach dem 17. April 2026 werden die vollständigen Kurskosten verrechnet.		
Kursabbruch	Bei Kursabbruch werden keine Kosten zurückerstattet.		
Kursbestätigung	Für alle Teilnehmenden.		

# Weiterbildung

Anmeldetalon externe InteressentInnen

Kurstitel **Fahrradkurs mit Pro Velo Luzern**

## KursteilnehmerIn

Name / Vorname .....

Adresse .....

Postleitzahl / Ort .....

Telefon .....

Geburtsdatum .....

### Relevante Einschränkungen bezüglich Kursbesuch:

Eingeschränkte Sprachkompetenz  Ja  Nein

Lernbehinderung  Ja  Nein

Andere (z.B. Epilepsie, Rollstuhl)  Ja .....  Nein

### Welche Information hat den Ausschlag für die Anmeldung gegeben

Ausschreibung direkt

Website / Print

Infoveranstaltung

Andere  .....

### Finanzierung und Kontakt

IV-Rente  Ja .....  Nein

IV-Leistungen(z.B. Unterstützungsmittel etc.)  Ja .....  Nein

Eingliederungsmassnahmen IV  Ja .....  Nein

Wenn ja, Kontakt IV: .....

Geschütztes soziales Unternehmen  Ja .....  Nein

Wenn ja, Kontakt: .....

Wirtschaftliche Sozialhilfe  Ja .....  Nein

Wenn ja, Kontakt: .....

Andere  Ja .....  Nein

Wenn ja, welche: .....

Talon ausfüllen, bis 17.4.2026 senden an

IG Arbeit, BüroService, Kathrin Geiges, Unterlachenstrasse 9, Postfach, 6002 Luzern